

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年04月份菜單

| 日期 | 星期 | 主食    | 副食     |         |      | 湯      | 水果   | 總熱量<br>(大卡) | 全穀雜糧<br>類<br>(份) | 豆魚蛋肉<br>類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 乳品類<br>(份) | 鈣質<br>(mg) |
|----|----|-------|--------|---------|------|--------|------|-------------|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1  | 二  | 校外教學  |        |         |      |        |      |             |                  |                  |            |            |            |            |            |
| 2  | 三  | 特餐    | 培根蛋炒飯  | 卡拉雞排    | 青菜   | 粉圓甜湯   | 乳製品  | 848.5       | 5.5              | 2.8              | 1.5        | 0          | 2.8        | 0.6        | 330        |
| 3  | 四  | 清明節休假 |        |         |      |        |      |             |                  |                  |            |            |            |            |            |
| 4  | 五  | 兒童節休假 |        |         |      |        |      |             |                  |                  |            |            |            |            |            |
| 7  | 一  | 白米飯   | 魚香豬柳   | 肉燥冬粉    | 青菜   | 紫菜蛋花湯  | 水果   | 746.5       | 5.2              | 2.3              | 1.5        | 1          | 2.5        | 0          | 131        |
| 8  | 二  | 糙米飯   | 茶香滷雞翅  | 咖哩豆腐    | 青菜   | 蘿蔔排骨湯  |      | 697.5       | 4.5              | 3                | 1.8        | 0          | 2.5        | 0          | 191        |
| 9  | 三  | 特餐    | 米粉粿    | 香酥虱目魚排  | 青菜   | 肉包     | 乳製品  | 792.5       | 5                | 2.6              | 1.5        | 0          | 3          | 0.5        | 235        |
| 10 | 四  | 糙米飯   | 娘惹豆醬雞  | 栗子白菜    | 青菜   | 甜玉米大骨湯 | 水果   | 800         | 5.5              | 2.6              | 1.9        | 1          | 2.5        | 0          | 143        |
| 11 | 五  | 環保餐   | 五柳豆乾片  | 醬油蒸蛋    | 田園時蔬 | 綠豆地瓜湯  |      | 724         | 5.5              | 2.7              | 1.5        | 0          | 2.2        | 0          | 298        |
| 14 | 一  | 白米飯   | 宮保雞丁   | 金珠翠玉    | 青菜   | 冬瓜薑絲湯  | 水果   | 769         | 5.2              | 2.5              | 1.8        | 1          | 2.5        | 0          | 115        |
| 15 | 二  | 糙米飯   | 洋蔥肉片   | 黃瓜黑輪    | 青菜   | 鮮蔬蛋花湯  |      | 688.5       | 4.8              | 2.5              | 2.1        | 0          | 2.5        | 0          | 162        |
| 16 | 三  | 特餐    | 肉粿飯    | 玉米餡餅*2  | 青菜   | 綜合滷味   | 乳製品  | 781         | 4.8              | 2.6              | 1.6        | 0          | 3          | 0.5        | 308        |
| 17 | 四  | 糙米飯   | 咖哩嫩雞   | 玉菜木耳炒肉絲 | 青菜   | 味噌湯    | 水果   | 735         | 4.5              | 2.7              | 1.8        | 1          | 2.5        | 0          | 209        |
| 18 | 五  | 白米飯   | 沙茶魷魚煮  | 紅蘿蔔炒蛋   | 青菜   | 紅豆湯圓   |      | 722.5       | 5.5              | 2.5              | 1.5        | 0          | 2.5        | 0          | 161        |
| 21 | 一  | 白米飯   | 梅香薯燒排骨 | 絲瓜麵線    | 青菜   | 虱目魚丸湯  | 水果   | 757         | 5.1              | 2.4              | 1.9        | 1          | 2.5        | 0          | 210        |
| 22 | 二  | 糙米飯   | 海苔椒鹽魚酥 | 三杯油豆腐   | 青菜   | 黃瓜排骨湯  |      | 700         | 4.5              | 2.8              | 1.6        | 0          | 3          | 0          | 221        |
| 23 | 三  | 特餐    | 沙茶豬肉燴麵 | 蠔油雞排    | 青菜   | 海帶薑絲湯  | 乳製品  | 777         | 4.5              | 3                | 1.8        | 0          | 2.6        | 0.5        | 274        |
| 24 | 四  | 糙米飯   | 瓜子肉醬   | 關東煮     | 青菜   | 蕃茄豆腐湯  | 水果   | 743.5       | 4.8              | 2.6              | 1.6        | 1          | 2.5        | 0          | 201        |
| 25 | 五  | 白米飯   | 鹹水雞    | 針菇蒸蛋    | 青菜   | 花豆三Q湯  | 履歷豆漿 | 760         | 5.5              | 3                | 1.5        | 0          | 2.5        | 0          | 142        |
| 28 | 一  | 白米飯   | 蒜泥肉片   | 筍香滷豆干   | 青菜   | 金茸三絲湯  | 水果   | 762.5       | 4.5              | 3                | 2          | 1          | 2.5        | 0          | 225        |
| 29 | 二  | 糙米飯   | 三杯雞    | 蛋酥滷白菜   | 青菜   | 蘿蔔玉米湯  |      | 711.5       | 4.9              | 2.5              | 2.2        | 0          | 2.8        | 0          | 153        |
| 30 | 三  | 特餐    | 日式雜炊飯  | 蒲燒鯛魚片   | 青菜   | 浮水魚粿湯  | 乳製品  | 754         | 5.2              | 2.2              | 1.5        | 0          | 2.5        | 0.5        | 240        |

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

## 營養小常識：【豆芽菜 小教室】

你喜歡豆芽菜嗎？常出現在各種菜餚及湯品中  
不論是小吃店、夜市、家常菜都可以看到 清爽脆甜、味道清香的芽菜播種至採收約7天  
生長期短，一年四季都可以種植市場常見的豆芽菜有#綠豆芽 與#黃豆芽

<營養豐富可提供膳食纖維、維生素及礦物質等人體所需的營養素>

### ◆綠豆芽◆

含水量較高口感較軟嫩 適合清炒涼拌

### ◆黃豆芽◆

結實口感較脆嫩較耐烹煮 適合爆炒涼拌或煮湯

### ▲安心挑選

挑選帶有根部的豆芽菜

莖部細瘦，呈現自然淺褐色

應避免外觀過白、聞起有異味。

