

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年04月份素食菜單

日期	星期	主食		副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜糧 類 (份)	豆魚蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)
1	二	校外教學														
2	三	特餐	毛豆蛋炒飯	滷香豆包	普羅旺斯鮮蔬	炒時蔬	珍珠奶茶	乳製品	866	5.5	2.5	3.1	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	魚香麵腸	豆瓣冬粉	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	779	5.2	2.3	2.8	1	2.5	0	131
8	二	糙米飯	咖哩豆腐	茶香滷味	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯		720	4.5	2.8	3.3	0	2.5	0	191
9	三	特餐	素米粉粿	豆香海苔捲	青菜	炒時蔬	素菜包	乳製品	820	5	2.5	2.9	0	3	0.5	235
10	四	糙米飯	娘惹豆醬干丁	栗子白菜	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	832.5	5.5	2.6	3.2	1	2.5	0	143
11	五	環保餐	五柳豆乾片	醬油蒸蛋	田園時蔬	炒時蔬	綠豆地瓜湯		746.5	5.5	2.5	3	0	2.2	0	298
14	一	白米飯	宮保豆腸	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	801.5	5.2	2.5	3.1	1	2.5	0	115
15	二	糙米飯	素泡菜炒豆干	黃瓜盅	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯		721	4.8	2.5	3.4	0	2.5	0	162
16	三	特餐	素肉粿飯	三角薯餅*2	青菜	炒時蔬	綜合滷味	乳製品	813.5	4.8	2.6	2.9	0	3	0.5	308
17	四	糙米飯	咖哩干丁	玉菜炒木耳	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	767.5	4.5	2.7	3.1	1	2.5	0	209
18	五	白米飯	沙茶白菜煮	紅蘿蔔炒蛋	青菜	炒時蔬	紅豆湯圓		755	5.5	2.5	2.8	0	2.5	0	161
21	一	白米飯	梅香薯燒凍豆腐	絲瓜麵線	青菜	炒時蔬	牛蒡湯	水果	789.5	5.1	2.4	3.2	1	2.5	0	210
22	二	糙米飯	三杯油豆腐	蔬菜菌菇煎餅	青菜	炒時蔬	黃瓜湯		722.5	4.5	2.6	3.1	0	3	0	221
23	三	特餐	沙茶燴麵	蠔油蘭花干	青菜	炒時蔬	海帶薑絲湯	乳製品	799.5	4.5	2.8	3.3	0	2.6	0.5	274
24	四	糙米飯	瓜子素肉醬	關東煮	青菜	炒時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	776	4.8	2.6	2.9	1	2.5	0	201
25	五	白米飯	豆包什錦	針菇蒸蛋	青菜	炒時蔬	花豆三Q湯	履歷豆漿	767.5	5.5	2.5	3.3	0	2.5	0	142
28	一	白米飯	筍香滷豆干	薑汁燒鮮蔬	青菜	炒時蔬	金茸三絲湯	水果	742.5	4.5	2.3	3.3	1	2.5	0	225
29	二	糙米飯	三杯豆腐	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	蘿蔔玉米湯		744	4.9	2.5	3.5	0	2.8	0	153
30	三	特餐	日式雜炊飯	蒲燒素魚片	青菜	炒時蔬	筍絲芙蓉湯	乳製品	786.5	5.2	2.2	2.8	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。



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表，產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜珍團體中心
TEL : 9281100; FAX : 9288005