

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年05月份菜單

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	四	糙米飯	三杯雞	蛋酥滷白菜	青菜	絲瓜寬粉湯	水果	813.5	5.5	2.7	1.6	1	2.8	0	118
2	五	環保餐	鐵板油豆腐	蔥香蒸蛋	珍菇時蔬	粉圓甜湯		685	5.5	2	1.5	0	2.5	0	250
5	一	校慶補假													
6	二	糙米飯	毛豆菇菇雞	培根蛋酥高麗菜	青菜	芹香花枝丸湯		702.5	4.5	2.7	2	0	3	0	189
7	三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	乳製品	802.5	4.5	3	1.5	0	3	0.6	266
8	四	糙米飯	砂鍋煮魚	蜜汁豆干	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	767	4.5	3	2	1	2.6	0	263
9	五	白米飯	壽喜燒肉片	玉米炒蛋	青菜	紫米紅豆牛奶		775	5.5	3	1.5	0	2.5	0.1	212
12	一	白米飯	雞肉親子丼	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	789	5.2	2.7	2	1	2.5	0	123
13	二	糙米飯	玉米肉絲	東山滷味	青菜	哈佛蔬菜排骨湯		734.5	5.5	2.6	1.5	0	2.6	0	195
14	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	雞肉大根燒	青菜	肉包	乳製品	827.5	5.5	2.9	1.5	0	2.5	0.5	258
15	四	糙米飯	紅槽魚酥	紹子豆腐	青菜	菌菇雞湯	水果	772.5	4.5	3	1.5	1	3	0	185
16	五	白米飯	日式燉南瓜肉片	醬油蒸蛋	青菜	綠豆QQ甜湯		737.5	5.5	2.7	1.5	0	2.5	0	155
19	一	白米飯	黑胡椒豬柳	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	765.5	5.4	2.2	2	1	2.5	0	133
20	二	糙米飯	咖哩嫩雞	客家小炒	青菜	黃瓜針菇湯		712	4.5	3	2.2	0	2.6	0	209
21	三	特餐	客家湯板條	香酥虱目魚排	青菜	白煮蛋/油膏	乳製品	772.5	4.5	2.8	1.5	0	3	0.5	258
22	四	糙米飯	蠔油醬雞排	茄汁肉醬馬鈴薯	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	788	5.3	2.7	1.5	1	2.6	0	122
23	五	白米飯	海結燒肉	蕃茄炒蛋	青菜	山粉圓冬瓜露	履歷豆漿	674.5	4.5	2.7	1.6	0	2.6	0	194
26	一	白米飯	香酥雞翅	菜豆肉末干丁	青菜	紫菜蛋花湯	水果	761.5	5.2	2.5	1.5	1	2.5	0	240
27	二	糙米飯	紅燒焢肉	金珠翠玉	青菜	竹筍排骨湯		720	4.5	3	1.8	0	3	0	133
28	三	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	虱目魚丸湯	乳製品	751.5	4.5	2.7	1.5	0	2.7	0.5	297
29	四	糙米飯	泰式打拋豬	開陽胡瓜	青菜	味噌湯	水果	737	4.5	2.6	2	1	2.6	0	188
30	五	端午節休假													

【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：【南瓜 VS 南瓜籽】

◆南瓜（全穀雜糧）◆

南瓜的果肉跟米飯一樣，都是以醣類為主要的營養，所以如果煮了南瓜濃湯，別忘了當天的飯量要少一點點！

▲富含膳食纖維、維生素A、β-胡蘿蔔素

▲每餐份量：飯比拳頭多一點，所以要跟飯一起算，不要吃太多囉！

◆南瓜籽（堅果種子）◆

南瓜籽就跟葵瓜子、瓜子一樣，都是屬於堅果種子類，而主要的營養素是「油脂」，所以吃多了熱量很容易爆表！看電視的時候千萬不要一把接一把的吃，記得先用湯匙挖一匙出來，差不多就是一天的份量囉！

▲富含鎂、鋅、維生素E

▲每餐份量：堅果種子一茶匙（每天可以吃到一湯匙）

資料來源：衛生福利部 國民健康署

