

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年05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	四	糙米飯	魚香豆干	地瓜籤	青菜	炒時蔬	絲瓜寬粉湯	水果	833.5	5.5	2.5	3	1	2.8	0	118
2	五	環保餐	鐵板油豆腐	蒸蛋	珍菇時蔬	炒時蔬	粉圓甜湯		720	5.5	2	2.9	0	2.5	0	250
5	一	校慶補假														
6	二	糙米飯	菇菇炒毛豆	蛋酥高麗菜	青菜	燒海根	芹香冬瓜湯		720	4.5	2.5	3.3	0	3	0	189
7	三	特餐	蕃茄螺旋麵	卡拉素雞排	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	817.5	4.5	2.7	3	0	3	0.6	266
8	四	糙米飯	蜜汁豆干	客家燒苦瓜	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯	水果	782	4.5	2.8	3.2	1	2.6	0	263
9	五	白米飯	壽喜燒蘭花干	玉米炒蛋	青菜	炒時蔬	紫米紅豆牛奶		792.5	5.5	2.7	3.1	0	2.5	0.1	212
12	一	白米飯	親子丼	白菜絲炒冬粉	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	809	5.2	2.5	3.4	1	2.5	0	123
13	二	糙米飯	東山滷味	玉米炒花椰	青菜	炒時蔬	哈佛蔬菜湯		754.5	5.5	2.4	2.9	0	2.6	0	195
14	三	特餐	皮蛋鮮蔬粥	彩椒大根燒	青菜	滷油豆腐	素菜包	乳製品	852.5	5.5	2.7	3.1	0	2.5	0.5	258
15	四	糙米飯	紅糟燒豆腐	炒鮮蔬	青菜	山藥捲	菌菇湯	水果	780	4.5	2.6	3	1	3	0	185
16	五	白米飯	日式嫩南瓜豆干片	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	綠豆QQ甜湯		757.5	5.5	2.5	2.9	0	2.5	0	155
19	一	白米飯	黑胡椒豆腸	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	790.5	5.4	2.2	3	1	2.5	0	133
20	二	糙米飯	客家小炒	咖哩鮮蔬	青菜	淋醬蘿蔔糕	黃瓜針菇湯		702	4.5	2.6	3	0	2.6	0	209
21	三	特餐	客家湯板條	香滷蘭花乾	青菜	炒時蔬	白煮蛋/油膏	乳製品	792.5	4.5	2.6	2.9	0	3	0.5	258
22	四	糙米飯	蠔油豆腐	茄汁馬鈴薯	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	808	5.3	2.5	2.9	1	2.6	0	122
23	五	白米飯	海結燒麵輪	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	山粉圓冬瓜露	履歷豆漿	694.5	4.5	2.5	3	0	2.6	0	194
26	一	白米飯	紅燒凍豆腐	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	781.5	5.2	2.3	2.9	1	2.5	0	240
27	二	糙米飯	菜豆乾丁	蔬菜丸子	青菜	炒時蔬	竹筍湯		725	4.5	2.6	3.2	0	3	0	133
28	三	特餐	香菇油飯	紅燒豆包	青菜	炒時蔬	冬瓜湯	乳製品	771.5	4.5	2.5	2.9	0	2.7	0.5	297
29	四	糙米飯	番茄打拋素肉	金茸胡瓜	青菜	滷海帶片	味噌湯	水果	747	4.5	2.3	3.3	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

南瓜vs南瓜籽

營養差在哪？

全穀雜糧

醣類比例較高，
可與米飯替換

- ✓ 膳食纖維
- ✓ 維生素A
- ✓ β-胡蘿蔔素

堅果與種子

油脂比例較高，
每餐建議攝取一茶匙

- ✓ 鎂
- ✓ 鋅
- ✓ 維生素E

維生素

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