

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年06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)
2	一	白米飯	雲耳嫩雞	肉燥冬粉	青菜	黃瓜排骨湯	774.5	5.5	2.2	1.9	1	2.6	0	129
3	二	白米飯	蔥爆花瓜肉絲	關東煮	青菜	薑絲海帶結湯	698.5	5	2.4	1.7	0	2.8	0	175
4	三	特餐	小卷米粉	薑汁燒肉片	青菜	刈包	782	5.3	2.2	1.8	0	2.8	0.5	272
5	四	白米飯	迷迭香烤雞丁	八寶醬肉	青菜	珍菇白菜湯	776.5	4.7	2.6	2.3	1	3	0	199
6	五	環保餐	如意彩絲	蔥香菜脯蛋	喇嘴香時蔬	紅豆地瓜圓湯	697.5	5.4	2.2	1.5	0	2.6	0	303
9	一	白米飯	咖哩雞柳	蛋酥高麗菜	青菜	虱目魚丸湯	806.5	4.7	3	2.3	1	3	0	197
10	二	白米飯	韓式泡菜肉片	絲瓜彩燴	青菜	針菇海芽湯	701	4.9	2.3	2.2	0	2.9	0	128
11	三	特餐	濃湯通心粉	卡拉雞排	青菜	漢堡麵包	778	4.9	2.3	1.5	0	3	0.6	262
12	四	白米飯	梅汁弄雞	黃金藜麥毛豆	青菜	竹筍排骨湯	781.5	5.5	2.2	1.7	1.2	2.6	0	163
13	五	白米飯	豆腐鮮魚味噌燒	日式蟹味棒蒸蛋	青菜	珍珠撞奶	775	5.5	3	1.5	0	2.5	0.1	262
16	一	白米飯	古早味肉燥	糖醋甜不辣	青菜	冬瓜薑絲湯	768.5	5.5	2	1.9	1	2.8	0	147
17	二	白米飯	海南雞飯	綜合滷味	青菜	紫菜蛋花湯	706.5	4.7	2.7	1.6	0	3	0	233
18	三	特餐	廣東炒麵	可樂翅小腿	青菜	味噌湯	806.5	4.7	3	1.7	0	3	0.5	345
19	四	白米飯	鹽酥魚塊	珍珠三色	青菜	鮮菇蒲瓜湯	800	5.5	2.4	1.6	1	3	0	123
20	五	白米飯	無錫排骨	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆西米露	749.5	5.5	2.8	1.5	0	2.6	0	157
23	一	白米飯	西西里肉醬	黃瓜黑輪	青菜	鮮蔬蛋花湯	754	5	2.2	2.3	1	2.7	0	159
24	二	白米飯	洋蔥雞柳	奶香黃金白菜	青菜	甜玉米大骨湯	762	5.5	2.4	2	0	2.6	0.2	185
25	三	特餐	肉粳飯	黃金海鮮排	青菜	湯包*1	843.5	5.3	3	1.5	0	3	0.5	242
26	四	白米飯	蒜泥白肉	肉末豆腐煲	青菜	田園蔬菜湯	787	4.7	3	1.7	1	2.9	0	212
27	五	白米飯	安東燉雞	彩蔬炒蛋	青菜	山粉圓冬瓜露	712	5.5	2.3	1.5	0	2.6	0	185
30	一	白米飯	塔香豬柳	麥克雞塊*2	青菜	胡瓜玉米湯	734	4.8	3	1.7	0	2.9	0	113

【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：【我的餐盤-粽粽健康吃!端午動吃動吃】

根據衛生福利部公告的最新版國人膳食營養素參考攝取量，
成年人每日應攝取25克的膳食纖維，
運用「我的餐盤6口訣」提高纖維的攝取量並均衡搭配其他食物。

◆每天早晚一杯奶◆

餐間選擇1份低脂鮮奶或無糖優酪乳！

◆每餐水果拳頭大◆

餐後1顆拳頭大小的水果！

◆菜比水果多一點◆

搭配好消化3份蔬菜(約1.5碗)！

◆飯跟蔬菜一樣多◆

選擇以糙米、薏仁、燕麥、黑米及黑糯米等全穀未精製雜糧為主！

◆豆魚蛋肉一掌心◆

選擇低脂肉或豆類或多種菌菇為內餡！



資料來源：
1.桃園市政府衛生局
https://dph.tycg.gov.tw/news_content.aspx?n=4218&ms=10120&s=935112
2.好食課-吃動吃！吃顆粽子要動多少分鐘才可消耗完?
<https://www.instagram.com/learn2eat/p/Ctyc2Jqn0I/>