

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年06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 (份)	豆魚蛋肉 (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	雲耳燒麵腸	豆瓣冬粉	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	784.5	5.5	2	2.9	1	2.6	0	129
3	二	白米飯	花瓜燒乾丁	關東煮	青菜	炒時蔬	薑絲海帶結湯	果汁	708.5	5	2.2	2.7	0	2.8	0	175
4	三	特餐	鮮蔬米粉湯	薑汁豆包	青菜	酸菜	刈包	乳製品	792	5.3	2	2.8	0	2.8	0.5	272
5	四	白米飯	八寶醬肉	蔬菜丸子	青菜	炒時蔬	珍菇白菜湯	水果	786.5	4.7	2.4	3.3	1	3	0	199
6	五	環保餐	如意彩絲	菜脯蛋	喇嘴香時蔬	炒時蔬	紅豆地瓜圓湯		710	5.4	2	2.6	0	2.6	0	303
9	一	白米飯	咖哩凍豆腐	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	白蘿蔔湯	水果	816.5	4.7	2.8	3.3	1	3	0	197
10	二	白米飯	韓式豆干片	絲瓜彩燴	青菜	芝麻球	針菇海芽湯		711	4.9	2.1	3.2	0	2.9	0	128
11	三	特餐	濃湯通心粉	彩椒豆腸	青菜	芙蓉炒蛋	漢堡麵包	乳製品	790.5	4.9	2.1	2.6	0	3	0.6	262
12	四	白米飯	梅汁豆腐	黃金藜麥毛豆	青菜	炒時蔬	竹筍湯	水果	791.5	5.5	2	2.7	1.2	2.6	0	163
13	五	白米飯	油豆腐味噌燒	蒸蛋	青菜	炒時蔬	珍珠撞奶		780	5.5	2.5	3.2	0	2.5	0.1	262
16	一	白米飯	古早味素肉燥	鹹甜黃豆地瓜	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	793.5	5.5	2	2.9	1	2.8	0	147
17	二	白米飯	綜合滷味	花生青花	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯		711.5	4.7	2.3	3	0	3	0	233
18	三	特餐	廣東炒麵	可樂豆干	青菜	炒時蔬	味噌湯	乳製品	809	4.7	2.5	3.3	0	3	0.5	345
19	四	白米飯	鹹酥豆腐	珍珠三色	青菜	炒時蔬	鮮菇蒲瓜湯	水果	815	5.5	2.2	2.8	1	3	0	123
20	五	白米飯	南瓜燒黑乾	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆西米露		779.5	5.5	2.6	3.3	0	2.6	0	157
23	一	白米飯	西西里素肉醬	黃瓜柳松菇	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	764	5	2	3.3	1	2.7	0	159
24	二	白米飯	黑胡椒豆干	奶香黃金白菜	青菜	魯海帶片	甜玉米湯		772	5.5	2.2	3	0	2.6	0.2	185
25	三	特餐	素肉粿飯	醬燒豆包	青菜	炒時蔬	素湯包*1	乳製品	846	5.3	2.5	3.1	0	3	0.5	242
26	四	白米飯	豆腐煲	薑汁燒鮮蔬	青菜	炒時蔬	田園蔬菜湯	水果	817	4.7	2.8	3.5	1	2.9	0	212
27	五	白米飯	安東燉洋芋	彩蔬炒蛋	青菜	炒時蔬	山粉圓冬瓜露	履歷豆漿	727	5.5	2.1	2.7	0	2.6	0	185
30	一	白米飯	塔香豆干	芝麻牛蒡酥	青菜	炒時蔬	胡瓜玉米湯		749	4.8	2.7	3.2	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-端午動吃動吃！吃粽和了家動多少分鐘才可消解呢？
<https://www.instagram.com/learnesting/p/CYcy21qpdh/>

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