

宜蘭縣冬山鄉東興國小附設幼兒園 106年01月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	奶類 (份)	鈣質 (mg)
2	一	元旦休假	元旦休假					0	0	0	0	0	0	0	0
3	二	白米飯	咖哩嫩雞	芹香豆干	青菜	大醬湯	水果	459.5	2.7	1.6	1.1	1	1.4	0	202
4	三	特餐	肉絲蛋炒飯	海結燒肉	青菜	芹香花枝丸湯		446.5	3.1	1.7	1.2	0	1.6	0	128
5	四	白米飯	鄉村炸雞	開陽胡瓜	青菜	醋香豆腐粿	水果	508.5	3	1.7	1.2	1	1.8	0	118
6	五	環保餐	香菇土豆麵筋	青蔥炒蛋	蒟蒻時蔬	四喜甜湯		457	3.6	1.5	1	0	1.5	0	100
9	一	白米飯	蠔油嫩雞	金菇如意	青菜	玉米濃湯		460	3.4	1.5	1.2	0	1.5	0.1	93
10	二	白米飯	紅燒焢肉	糖醋油豆腐	青菜	昆布魚乾湯	水果	502	3	1.8	1	1	1.6	0	215
11	三	特餐	中華炒麵	五香滷雞翅	青菜	冬瓜排骨湯		404	2.7	1.5	1.4	0	1.5	0	98
12	四	白米飯	茄香打拋豬	沙茶甜煮魷魚	青菜	刈菜雞湯	水果	484.5	2.7	1.8	1.5	1	1.4	0	126
13	五	環保餐	宮保百頁	翡翠蒸蛋	田園時蔬	綠豆薏仁		443	3.4	1.5	1	0	1.5	0	102
16	一	白米飯	貴妃乾鍋雞	彩燻黃金魚蛋	青菜	粉絲蛋花湯		420.5	3	1.6	1.1	0	1.4	0	87
17	二	白米飯	黑椒魚塊	咖哩肉末	青菜	甜玉米大骨湯	水果	522	3.5	1.6	1	1	1.6	0	86
18	三	特餐	肉粿飯	地瓜薯條	滷海帶片	銀絲卷		448.5	3.5	1.3	1	0	1.8	0	45
19	四	白米飯	魚香肉片	麻婆豆腐	青菜	粉圓甜湯	水果	527.5	3.5	1.7	1.1	1	1.5	0	148

營養師: 李進修

監廚老師

教師兼任 總務主任 李進修

午餐秘書

教師兼任 總務主任 李進修

校長

黃俊仁

營養小常識 -- 火鍋這樣吃，卡健康！

熱呼呼的火鍋是冬天必吃的美食，每種火鍋都有他好吃的地方，但大部分的火鍋都有個共通點，就是高鈉又高熱量，要如何吃才能吃的健康又開心呢？

1. 火鍋剛煮時先品嚐湯頭，以免喝入久煮後，食材融入湯內的高鈉及高普林。
2. 多新鮮食材，少吃火鍋料、加工食品，避免吃入過量的鈉。
3. 碗內盡量一半以上是蔬菜，取代過多的肉類與加工食品。
4. 沾醬多用薑、蒜、檸檬汁等天然食材，減少使用醬油、沙茶等調味品。
5. 用無糖的茶或水，取代含糖飲料以及酸梅汁等

火鍋這樣吃，卡健康！

新年快樂

滾燙久煮 (X) 剛煮 (O)

火鍋剛煮時先品嚐湯頭，可以避免喝入久煮後食材釋出的普林及鈉

碗內一半是蔬菜，取代過多的肉類及加工火鍋料

多新鮮食材，少加工食品，避免攝取過量的鈉

沾醬多用薑、蒜、檸檬汁 (X) 醬油、沙茶 (O)

用無糖茶或水，取代含糖飲料、酸梅汁

資料來源~健談