

宜蘭縣光復國民小學108年度推動環境教育特色及創新成果報告

一、項目：108-4-2

二、內容簡述：推動每週一日蔬食及有機飲食

三、活動照片：

日期	星期	主食	副食	湯	水果點心	總熱量 (大卡)	全穀類 (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	五	糙米飯	芹香沙茶素雞	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綜合甜湯	707	5.5	2.1	1.7	0	2.7	0	200
4	一	白米飯	薑汁燻肉片	蛋香粉粉愛	青菜	蘿蔔排骨湯	699	5.3	2.1	2.3	0	2.5	0	151
5	二	地瓜飯	雙耳嫩雞	開陽冬瓜	青菜	味噌湯	732	4.5	2.8	2	1	2.6	0	205
6	三	麵卷	薑十割嫩炸飯、蒜金蒜蛋包、香腸、芝麻湯				691	1.8	3.1	1.2	0	3.0	0	111

日期	星期	主食	副食	湯	水果點心	總熱量 (大卡)	全穀類 (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)		
7	四	紫米飯	客家小炒	咖哩蛋不辣	青菜	刈菜財菇湯	水果	766	5.4	2.2	2	1	2.5	0	194
8	五	糙米飯	瓜仔菜肉燴	鮮菇湯蛋	玉苧鮮蔬	白木耳甜湯	704	4.8	2.8	1.5	0.2	2.4	0	148	
11	一	白米飯	筍干炒肉	金珠翠玉	青菜	鮮蔬蛋花湯	726	5.3	2.7	1.6	0	2.5	0	158	
12	二	地瓜飯	三杯雞	糖醋油豆腐	青菜	美味鮮菇湯	水果	760	4.5	3	1.9	1	2.5	0	229
13	三	特餐	皮蛋燻肉粥+嫩嫩海苔魚酥+青菜+肉包				715	5	2.8	1.5	0	2.6	0	139	

推動每週一日蔬食及有機飲食圖1

推動每週一日蔬食及有機飲食圖2

日期	星期	主食	副食	湯	水果點心	總熱量 (大卡)	全穀類 (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)		
13	三	特餐	皮蛋燻肉粥+嫩嫩海苔魚酥+青菜+肉包				715	5	2.8	1.5	0	2.6	0	139	
14	四	紫米飯	紅燒豬排	鮮菇玉菜	青菜	南瓜濃湯	水果	772	5.3	2	2.1	1	2.8	0	167
15	五	糙米飯	蒜香嫩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯	744	5.8	2.5	1.5	0	2.5	0	239	
18	一	白米飯	咖哩嫩雞	蠔皇上樹	青菜	紫菜蛋花湯	738	5.4	2.8	1.5	0	2.5	0	151	
19	二	地瓜飯	黑胡椒豬柳	花椰干片	青菜	肉骨茶湯	水果	755	4.5	2.8	2.3	1	2.5	0	244

宜蘭縣宜蘭市光復國小 108年11月份菜單

日期	星期	主食	副食	湯	水果點心	總熱量 (大卡)	全穀類 (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	五	糙米飯	芹香沙茶素雞	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綜合甜湯	707	5.5	2.1	1.7	0	2.7	0	200	
4	一	白米飯	薑汁燻肉片	蛋香粉粉愛	青菜	蘿蔔排骨湯	699	5.3	2.1	2.3	0	2.5	0	151	
5	二	地瓜飯	雙耳嫩雞	開陽冬瓜	青菜	味噌湯	732	4.5	2.8	2	1	2.6	0	205	
6	三	麵卷	薑十割嫩炸飯、蒜金蒜蛋包、香腸、芝麻湯				691	1.8	3.1	1.2	0	3.0	0	111	
7	四	紫米飯	客家小炒	咖哩蛋不辣	青菜	刈菜財菇湯	水果	766	5.4	2.2	2	1	2.5	0	194
8	五	糙米飯	瓜仔菜肉燴	鮮菇湯蛋	玉苧鮮蔬	白木耳甜湯	704	4.8	2.8	1.5	0.2	2.4	0	148	
11	一	白米飯	筍干炒肉	金珠翠玉	青菜	鮮蔬蛋花湯	726	5.3	2.7	1.6	0	2.5	0	158	
12	二	地瓜飯	三杯雞	糖醋油豆腐	青菜	美味鮮菇湯	水果	760	4.5	3	1.9	1	2.5	0	229
13	三	特餐	皮蛋燻肉粥+嫩嫩海苔魚酥+青菜+肉包				715	5	2.8	1.5	0	2.6	0	139	
14	四	紫米飯	紅燒豬排	鮮菇玉菜	青菜	南瓜濃湯	水果	772	5.3	2	2.1	1	2.8	0	167
15	五	糙米飯	蒜香嫩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯	744	5.8	2.5	1.5	0	2.5	0	239	
18	一	白米飯	咖哩嫩雞	蠔皇上樹	青菜	紫菜蛋花湯	738	5.4	2.8	1.5	0	2.5	0	151	
19	二	地瓜飯	黑胡椒豬柳	花椰干片	青菜	肉骨茶湯	水果	755	4.5	2.8	2.3	1	2.5	0	244
20	三	特餐	皮蛋燻肉粥+嫩嫩海苔魚酥+青菜+肉包				715	5	2.8	1.5	0	2.6	0	139	
21	四	紫米飯	紅燒豬排	鮮菇玉菜	青菜	南瓜濃湯	水果	772	5.3	2	2.1	1	2.8	0	167
22	五	糙米飯	蒜香嫩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯	744	5.8	2.5	1.5	0	2.5	0	239	
18	一	白米飯	咖哩嫩雞	蠔皇上樹	青菜	紫菜蛋花湯	738	5.4	2.8	1.5	0	2.5	0	151	
19	二	地瓜飯	黑胡椒豬柳	花椰干片	青菜	肉骨茶湯	水果	755	4.5	2.8	2.3	1	2.5	0	244
20	三	特餐	皮蛋燻肉粥+嫩嫩海苔魚酥+青菜+肉包				715	5	2.8	1.5	0	2.6	0	139	
21	四	紫米飯	紅燒豬排	鮮菇玉菜	青菜	南瓜濃湯	水果	772	5.3	2	2.1	1	2.8	0	167
22	五	糙米飯	蒜香嫩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯	744	5.8	2.5	1.5	0	2.5	0	239	
23	一	白米飯	咖哩嫩雞	蠔皇上樹	青菜	紫菜蛋花湯	738	5.4	2.8	1.5	0	2.5	0	151	
24	二	地瓜飯	黑胡椒豬柳	花椰干片	青菜	肉骨茶湯	水果	755	4.5	2.8	2.3	1	2.5	0	244
25	三	特餐	皮蛋燻肉粥+嫩嫩海苔魚酥+青菜+肉包				715	5	2.8	1.5	0	2.6	0	139	
26	四	紫米飯	紅燒豬排	鮮菇玉菜	青菜	南瓜濃湯	水果	772	5.3	2	2.1	1	2.8	0	167
27	五	糙米飯	蒜香嫩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯	744	5.8	2.5	1.5	0	2.5	0	239	
28	一	白米飯	咖哩嫩雞	蠔皇上樹	青菜	紫菜蛋花湯	738	5.4	2.8	1.5	0	2.5	0	151	
29	二	地瓜飯	黑胡椒豬柳	花椰干片	青菜	肉骨茶湯	水果	755	4.5	2.8	2.3	1	2.5	0	244
30	三	特餐	皮蛋燻肉粥+嫩嫩海苔魚酥+青菜+肉包				715	5	2.8	1.5	0	2.6	0	139	

營養小常識-「乳糖不耐怎麼喝牛奶?」
 去「糖」牛奶或低糖牛奶、選擇低糖奶粉、乳糖酶、乳糖不耐者可選擇「無乳糖牛奶」。

推動每週一日蔬食及有機飲食圖3

推動每週一日蔬食及有機飲食圖4