

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 107年08-09月份素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖類 (份)	奶類(份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	堅果油脂類 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
8月30	四	米飯	塔香豆腸	玉菜炒豆干	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5.5		3.2	2.2	1	3	875	418	165
8月31	五	米飯	紅燒蘿蔔豆包	海芽蒸蛋	時令青菜	紅豆西谷米		5.9		2.6	1.9		2.9	786	201	187
1	四	糙米飯	塔香豆腸	玉菜炒豆干	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5.5		3.2	2.2	1	3	875	418	165
2	五	米飯	紅燒蘿蔔豆包	海芽蒸蛋	時令青菜	紅豆西谷米		5.9		2.6	1.9		2.9	786	201	187
5	一	米飯	韓式泡菜百頁	螞蟻上樹	時令青菜	刈菜湯		5.8		2	2		3	741	247	374
6	二	糙米飯	咖哩干丁	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	蛋花湯	水果	5.7		2	2	1	3	794	457	203
7	三	特餐	和風味噌湯麵	茶葉蛋	時令青菜	芋泥包		5.8		2	1.9		2.7	725	269	490
8	四	糙米飯	沙茶麵腸	珍珠三色	時令青菜	牛蒡蔬菜湯	水果	5.8		2.1	1.9	1	3	806	257	217
9	五	米飯	蜜汁小豆干	蕃茄炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		6.1		2.7	1.9		2.8	803	654	479
12	一	米飯	鐵板豆腐	素西魯肉	時令青菜	甜玉米湯		5.7		2.3	1.9		3	754	322	136
13	二	糙米飯	馬鈴薯烘蛋	高麗菜炒豆包	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.8		2	1.9	1	2.9	794	274	331
14	三	特餐	大滷羹飯	黃瓜鮮菇	時令青菜	滷素肚		5.5		2.5	2.5		2.9	766	224	133
15	四	糙米飯	香菇麵筋	素關東煮	時令青菜	金茸菇湯	水果	5.5		2.2	1.9	1	3	793	234	129
16	五	米飯	沙茶凍豆腐	玉米粒炒蛋	時令青菜	燒仙草湯		5.9		2.5	1.9		3	783	380	210
19	一	米飯	紅燒烤麩	沙茶四寶	時令青菜	白蘿蔔湯		5.8		2.6	1.9		2.9	779	515	192
20	二	糙米飯	蠔油素雞	黃瓜麵泡	時令青菜	玉米濃湯	水果	5.9		2.2	2.1	1	2.9	821	259	596
21	三	特餐	咖哩炒烏龍麵	蠔油大溪豆干	時令青菜	冬瓜湯		5.5		2.4	2		3	750	359	405
22	四	糙米飯	黑胡椒麵腸	田園鮮蔬	時令青菜	青菜豆腐湯	水果	5.5		2.3	2.3	1	3	810	275	167
23	五	米飯	紅燒蘿蔔百頁	香菇蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.8		2.5	1.9		2.8	767	205	374
26	一	米飯	梅乾素肉醬	金茸三絲	時令青菜	黃瓜豆腐湯		5.5		2.4	2.4		3	760	261	387
27	二	糙米飯	木耳炒蛋	白玉冬瓜	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	5.6		2	2.6	1	2.8	793	202	216
28	三	特餐	香菇粥	干丁玉米	時令青菜	豆沙包		6		2	1.9		2.7	739	444	216
29	四	糙米飯	冬瓜素燒	素麻婆豆腐	時令青菜	金茸菇湯	水果	5.5		2	1.9	1	3	778	371	493
30	五	米飯	蘿蔔滷豆干	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		5.9		2.6	1.9		2.8	782	362	490
31	六	米飯	香滷百頁	黃瓜炒菇	時令青菜	羅宋湯		5.6		2	2.2		2.8	723	201	452

廠商：永鴻商號 營養師：陳惠婉 午餐秘書： 總務主任： 校長：

菠菜可以和豆腐共食嗎

過去人們的觀念總認為，菠菜和豆腐一起食用會導致結石！但其實，菠菜裡的草酸，和豆腐含有的鈣質，兩種物質所形成的草酸鈣不會被腸道吸收，反而是排泄到糞便中，既然到不了血液和尿液，那麼也就沒有機會形成尿路結石。因此，從這個角度來看，「菠菜豆腐湯」非但不是禁忌，反而是「絕配」呢！

無論是哪種結石，其中大半都含有鈣質，所以許多人都會產生吃太多鈣會導致結石的錯誤概念。其實大多數結石的成因是因為身體內缺乏鈣質所引起的。主要原因是因為體內鈣量不足，而導致副甲狀腺分泌副甲狀腺賀爾蒙，使骨頭中的鈣質溶出來維持血液中鈣的平衡，它還會抑制鈣從尿液排出體外，同時它又會促使腎臟製造活性維生素 D 以促進腸道對鈣的吸收。因此，在鈣不足時，反而是導致尿液中的鈣含量增加，進而產生結石的可能。由上述觀點來看，對於易有草酸結石的人，影響結石的形成不在於鈣質攝取多少，而是在於草酸存在多少為主；因此預防結石的方法應該是要減少草酸食物的攝取，而非限制鈣質的攝取。

其實結石是和體質有關，最根本的預防方法還是要多喝水，若是水分喝的不夠或是流汗太多，使腎臟所形成的尿量不夠，就無法稀釋那些可能形成結石的物質（鈣、草酸、尿酸、細菌）了。

富含草酸食物如：菠菜、芥蘭菜、蕃茄、芹菜、青椒、地瓜葉、茄子、葡萄、草莓、柑橘、李子、花生、可可、腰果、杏仁、茶、巧克力、濃