

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 108年02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)
11	一	白米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	芹香蘿蔔丸湯		793.5	6.3	2.6	1.8	0	2.5	0	182
12	二	五穀飯	金棗乾鍋雞	黃瓜彩燴	青菜	醋香豆腐粿		784.5	5.6	2.8	2.2	0.1	2.7	0	194
13	三	特餐	中華炒麵	卡拉花枝排	青菜	甜玉米排骨湯	水果	849	6.4	2.3	1.7	1	2.8	0	153
14	四	白米飯	洋芋燒排骨	西滷肉	青菜	海芽冬瓜湯	水果	825	5.9	2.3	2.5	1	2.6	0	182
15	五	環保餐	五柳干絲	塔香鮑菇炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆西米露		760.5	6.5	2.1	1.6	0	2.4	0	284
18	一	白米飯	紅燒焢肉	玉菜皮絲	青菜	紫菜蛋花湯		727.5	5.5	2.3	2.3	0	2.5	0	175
19	二	五穀飯	椒鹽紅糟炸雞	冬瓜肉末	青菜	什錦鹹湯圓		848.5	6.5	2.8	2.3	0	2.8	0	139
20	三	特餐	夏威夷炒飯	回鍋肉片	青菜	大醬湯	水果	841	5.7	2.8	1.9	1.2	2.5	0	217
21	四	白米飯	宮保魚丁煲	銀芽木耳炒肉絲	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	856.5	6.2	2.5	2.2	1	2.4	0.1	189
22	五	環保餐	芋香油豆腐	蕃茄炒蛋	珍菇時蔬	白木耳甜湯		751.5	6.1	2.1	1.7	0.2	2.5	0	266
23	六	白米飯	五香滷雞翅	繽紛玉米	青菜	義式蔬菜湯		761.5	6.1	2.3	1.8	0	2.6	0	138
25	一	白米飯	咖哩嫩雞	鮮蔬甜不辣	青菜	黃瓜蛋花湯		797	5.9	2.7	2.4	0	2.7	0	168
26	二	五穀飯	香酥虱目魚排	根菜美味煮	青菜	金茸三絲湯		758.5	5.5	2.5	2.4	0	2.8	0	167
27	三	特餐	米粉粿	照燒肉片	青菜	刈包	水果	774	5.5	2.2	1.7	1	2.7	0	154
28	四	228紀念日休假						0	0	0	0	0	0	0	0

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識--「過年零食排行榜花生奪冠，蛋捲、鳳梨酥緊追在後」

根據2017年網路溫度計針對年節應景零食進行的調查，網友們最愛的過年必吃零食以花生奪得冠軍，以1033票的網路聲量數遙遙領先。另有遺珠之憾--

開心果 (653 kal/100g)、蜜汁腰果(595 kal/100g)、

葵瓜子(560 kal/100g)、夏威夷火山豆 (770 kal/100g)，都是過年常見的零食。

過年零食要這樣吃才較健康--

★★糖果類(太妃糖、水果軟糖、牛奶糖)-只能吃4顆/天。

★★花生類-只能吃2匙白色免洗湯匙的量(20顆)/天。禁-感冒患者，因花生-精胺酸之成分，會複製體內的病毒，而加重感冒相關症狀。

★★堅果類(杏仁果、腰果、核桃、開心果)-選擇原味不加料

★★海苔類-選購無調味海苔。

★★肉乾類-替換成原味蒟蒻乾、或是非油炸乾燥蔬菜。

★★分食概念，一包零食共享，分散熱量及添加物攝取。

★★全家一起進行運動類遊戲，如wil，來消耗吃進的熱量。

★★多喝水維持身體正常代謝功能。

文與圖/ 原網址: <https://heho.com.tw/archives/7736>
原文:過年吃零食熱量有多高?牛軋糖、夏威夷豆領軍



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

宜珍團膳中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005