

宜蘭縣礁溪鄉三民國小 109年02-03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)
25	二	白米飯	薑汁燒肉片	金珠翠玉	青菜	蘿蔔排骨湯		677.5	5	2.2	2	0	2.5	0	122
26	三	特餐	魚丸米粉	日式照燒雞	青菜	肉包	水果	757	4.6	3	1.5	1	2.5	0	244
27	四	白米飯	黃金炸豬排	胡瓜炒什錦	青菜	海結鮮菇湯		672.5	4.5	2.3	2	0	3	0	134
2	一	白米飯	紅燒焢肉	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	768	5.3	2.4	1.6	1	2.6	0	147
3	二	白米飯	鄉村炸雞	冬瓜肉末	青菜	甜玉米大骨湯		755.5	5.4	2.7	1.6	0	3	0	164
4	三	特餐	肉粿飯	宮保雞丁	青菜	茶葉蛋	水果	757	4.5	3	1.6	1	2.6	0	150
5	四	白米飯	糖醋魚塊	西滷肉	青菜	味噌湯		702.5	4.5	3	2	0	2.5	0	210
6	五	糙米飯	三杯鮑菇豆腐	醬油蒸蛋	百匯鮮蔬	芋頭西米露		734.5	5.5	2.5	1.5	0	2.5	0.1	202
9	一	白米飯	咖哩肉片	黃瓜甜不辣	青菜	蛋香寬粉湯	水果	772.5	5.5	2.3	1.7	1	2.5	0	129
10	二	白米飯	貴妃雞翅	蔥香蕃茄豆腐	青菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	734.5	4.5	2.5	2.2	0	2.6	0.5	293
11	三	特餐	義大利通心麵	椒鹽海苔魚酥	青菜	玉米濃湯	水果	767	5	2.3	1.5	1	3	0.1	154
12	四	白米飯	京都排骨	蛋酥高麗菜	青菜	金茸三絲湯		713.5	4.5	2.8	2.5	0	2.8	0	163
13	五	糙米飯	花椰干片	雲耳炒蛋	珍菇時蔬	綠豆湯		699.5	5.5	2.1	1.6	0	2.6	0	279
16	一	白米飯	麻油雞	絲瓜麵線	青菜	針菇海芽湯	水果	732.5	4.8	2.2	2	1	2.7	0	124
17	二	白米飯	黑胡椒豬柳	繽紛玉米	青菜	羅宋湯		692	5.1	2.3	2	0	2.5	0	133
18	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	蔥燒雞排	青菜	銀絲卷	水果	785	5	3	1.5	1	2.5	0	137
19	四	白米飯	黃金柳葉魚	包白肉片	青菜	芹香魚丸湯		690	4.5	2.5	2.1	0	3	0	259
20	五	糙米飯	香菇麵筋	杏鮑菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆地瓜湯		734.5	5.5	2.6	1.5	0	2.6	0	155
23	一	白米飯	塔香鮑菇肉末	三絲丸子	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	747.5	4.5	2.8	2	1	2.5	0	216
24	二	白米飯	五香滷雞腿	銀芽木耳炒肉片	青菜	泡菜豆腐湯	乳製品	732.5	4.5	2.6	2	0	2.5	0.5	345
25	三	特餐	中華炒麵	黃金海鮮排	青菜	田園昆布湯	水果	777.5	4.5	3	1.7	1	3	0	186
26	四	白米飯	蠔油嫩雞	咖哩肉醬	青菜	肉骨茶湯		706	5.3	2.4	1.7	0	2.5	0	123
27	五	糙米飯	宮保油豆腐	蕃茄炒蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯		661.5	4.8	2	1.5	0.2	2.8	0	291
30	一	白米飯	筍干扣肉	黃瓜彩燴	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	728.5	4.6	2.1	2.7	1	2.7	0	143
31	二	白米飯	三杯雞	玉菜炒蛋	青菜	大醬湯		712.5	4.5	2.8	2.1	0	3	0	170

營養師： 監廚老師： 午餐秘書： 校長：

營養小常識-【6大關鍵營養食物提升免疫力-對抗新型冠狀病毒】

台灣出現新型冠狀病毒感染肺炎(武漢肺炎)確診病例，如何攝取食物來增加身體的免疫力，降低病毒入侵之機會。

- 1.優質蛋白質：**構成細胞(尤其白血球和抗體)主成分，建議，5~8份/人/天之蛋白質，可由動物性(肉、奶、魚、蛋類)及植物性(豆、豆製品類)兩種來源攝取。(雞湯、蒸蛋、味噌湯)
- 2.攝取各種不同顏色蔬菜水果：**建議，2~3碗/天蔬菜、2~3顆/天拳頭大的水果。
菇類—多醣體-(鮮菇炒蛋、菌菇湯)。
白色蔬果—硫化物與懈皮素-(洋蔥豬柳或炒蛋、玉菜肉絲)。
紅色蔬果—茄紅素與B-胡蘿蔔素-(南瓜濃湯、紅蘿蔔炒蛋)。
深綠色蔬果—維生素及礦物質-(蒜香菠菜、花椰菜)。
- 3.吃Omega-3好油：**可有助於降低體內的「慢性發炎」。建議三次/週魚類例如：鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚，每天吃海藻或堅果。(紫菜蛋花湯、鯖魚、薑絲海帶湯)
- 4.澱粉選全穀雜糧：**豐富的維生素B群和各種礦物質，尤其維他命B2、B5、B6、葉酸對維持細胞黏膜健康，以及製造抗體等免疫功能有益。(五穀飯、雜糧甜湯、薑絲地瓜湯)
- 5.補充好菌：**可以調整、改善胃腸道健康、調節免疫！建議，1~2瓶250毫升/天的優酪乳(或小盒優格)，另納豆、韓式泡菜，在發酵過程中亦會有好菌產生。並攝取蔬果、全穀雜糧類，裡頭的膳食纖維和寡糖，是益生菌的食物，能幫助腸道內益生菌的生長。(泡菜炒麵、優酪乳)
- 6.多吃辛香料類食物：**大蒜、洋蔥、辣椒、韭菜、薑等辛香料類食物，有殺菌、強化免疫系統的作用。建議，每天吃2~3顆大蒜、半顆洋蔥、幾截蔥段，或多放在料理中，有助於提升免疫力。

資料及圖片來源-

1. 8個飲食策略，提升免疫作戰力!(每日頭條)
2. 預防武漢肺炎! 8種飲食多吃營養師：增加免疫力



【臉書】「白袍營養師 - 林國真營養師」

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