

# 宜蘭縣礁溪鄉三民國小 109年05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)
1	五	糙米飯	壽喜燒黑干	蕃茄炒蛋	田園什蔬	四喜甜湯		697.5	5.5	2.1	1.7	0	2.5	0	277
4	一	白米飯	薑汁燒肉片	金珠翠玉	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	756	5.3	2.2	1.9	1	2.5	0	131
5	二	白米飯	宮保雞丁	鮮菇素燴	青菜	日式柴魚湯	乳製品	769.5	4.5	2.9	2.4	0	2.6	0.5	291
6	三	特餐	肉粳飯	椒鹽海苔魚酥	青菜	茶葉蛋	水果	828.5	5.3	3	1.5	1	3	0	154
7	四	白米飯	滷香雞排	包白肉片	青菜	田園昆布湯		728.5	4.9	3	2.1	0	2.4	0	153
8	五	糙米飯	滷鮑菇干丁	紅蘿蔔炒蛋	雲耳鮮蔬	白木耳甜湯		683	4.7	2.7	1.5	0.1	2.4	0	266
11	一	白米飯	魚香豬柳	螞蟻上樹	青菜	黃瓜排骨湯	水果	771	5.3	2.3	2.2	1	2.5	0	128
12	二	白米飯	蒲燒鯛魚片	關東煮	青菜	枸杞冬瓜肉片湯	乳製品	731.5	4.8	2.4	1.9	0	2.4	0.5	316
13	三	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	香酥雞腿	青菜	玉米濃湯	水果	833.5	5.2	3	1.5	1	3	0.1	148
14	四	白米飯	筍香焗肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		680	4.5	2.7	2	0	2.5	0	181
15	五	糙米飯	白菜燒百頁	醬油蒸蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯		680.5	5.5	2	1.5	0	2.4	0	191
18	一	白米飯	蒜泥肉片	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	761	5.3	2.3	1.8	1	2.5	0	136
19	二	白米飯	鐵板雞柳	黃瓜彩燴	青菜	味噌湯	乳製品	776	4.7	3	1.8	0	2.6	0.5	381
20	三	特餐	肉絲蛋炒飯	黃金柳葉魚*2	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	788.5	4.8	2.9	1.6	1	3	0	231
21	四	白米飯	蠔油雞翅	咖哩肉末	青菜	什錦肉絲粿		760	5.4	3	1.6	0	2.6	0	134
22	五	糙米飯	香菇麵筋	雲耳毛豆炒蛋	珍菇時蔬	紅豆湯圓		732.5	5.5	2.6	1.6	0	2.5	0	161
25	一	白米飯	瓜子肉醬	花椰肉片	青菜	竹筍排骨湯	水果	742.5	4.5	2.6	2.4	1	2.5	0	124
26	二	白米飯	咖哩嫩雞	客家丁香豆干	青菜	蕃茄粉絲蛋花湯		760	5.4	3	1.6	0	2.6	0	426
27	三	特餐	魚丸米粉	椒鹽紅糟炸雞	青菜	肉包	水果	807.5	5	3	1.5	1	3	0	215
28	四	白米飯	海結燒排骨	西滷肉	青菜	胡瓜大骨湯		657.5	4.5	2.1	2.9	0	2.5	0	168
29	五	糙米飯	沙茶油豆腐	針菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	綜合甜湯		689.5	5.5	2	1.5	0	2.6	0	278

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

## 營養小常識-「吃堅果的三大健康重點」

### ★健康重點一：每天一份堅果種子類

堅果含有單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸等是預防心血管疾病的好幫手，堅果也富含膳食纖維、維生素B群、E，與礦物質鈣、鐵、鎂、鋅等，這些是維持正常生理機能及抗氧化的元素。

### ★健康重點二：聰明替代控制總量

10顆花生、或8顆開心果、或5顆腰果、或2顆核桃，相當於1份5公克油脂(45大卡)。如果喜歡吃堅果，又要維持油脂攝取不超量，可選擇脂肪含量較低的食物，如肉類可選擇魚肉、里肌肉、雞胸肉；或用堅果入菜或涼拌，以減少烹調用油。

### ★健康重點三：無油鹽原味最安心

市售堅果有許多經過油炸或添加蜜汁、糖和鹽等調味料來添加風味，好吃但無形中會增加身體負擔。建議在採買堅果時，可挑選低溫原味烘培的綜合堅果。

資料來源：中華民國營養師公會全國聯合會  
作者：楊珊珊營養師



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

\*宜珍團體中心\*

TEL：9281100; FAX：9288005