

宜蘭縣礁溪鄉三民國小 109年09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)	
31	一	白米飯	魚香豬柳	西滷肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	725	4.5	2.5	2	1	2.5	0	157
1	二	白米飯	宮保雞丁	丁香豆干	青菜	竹筍排骨湯	乳製品	762	4.5	3	1.8	0	2.6	0.5	531
2	三	特餐	義大利通心麵	香酥雞翅	青菜	玉米濃湯	水果	747	4.5	2.5	1.5	1	3	0.1	144
3	四	白米飯	韓式泡菜肉片	胡瓜黑輪	青菜	金茸三絲湯		673.5	4.8	2.1	2.7	0	2.5	0	143
4	五	糙米飯	五味醬淋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	仙草蜜		625.5	4.5	2.2	1.5	0	2.4	0	244
7	一	白米飯	瓜子肉醬	蛋香絲瓜麵線	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	747.5	4.8	2.2	2.6	1	2.7	0	122
8	二	白米飯	雲耳嫩雞	蕃茄豆腐炒蛋	青菜	甜玉米大骨湯	乳製品	813	5.4	3	1.5	0	2.5	0.5	286
9	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	包白肉片	青菜	黑糖捲	水果	786.5	5.8	2.3	1.6	1	2.4	0	140
10	四	白米飯	椒鹽魚排	螞蟻上樹	青菜	海結鮮菇湯		711	5.3	2.2	1.6	0	3	0	139
11	五	糙米飯	梅干燒豆干	醬油蒸蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯		725	5.6	2.5	1.5	0	2.4	0	297
14	一	白米飯	蒜泥肉片	黃瓜彩燴	青菜	蔥香蛋花湯	水果	742	4.7	2.6	2	1	2.4	0	123
15	二	白米飯	蔥燒雞排	鮮菇玉菜	青菜	味噌湯	乳製品	725	4.5	2.5	2	0	2.5	0.5	331
16	三	特餐	中華炒麵	日式南瓜燻肉	青菜	田園蔬菜湯	水果	724	4.5	2.3	2.2	1	2.7	0	151
17	四	白米飯	黃金海鮮排	咖哩肉末	青菜	蒲瓜排骨湯		738	5.4	2.4	1.8	0	3	0	118
18	五	糙米飯	香菇麵筋	雲耳毛豆炒蛋	珍菇時蔬	山粉圓冬瓜露		682.5	4.5	2.9	1.5	0	2.5	0	196
21	一	白米飯	筍干扣肉	金菇如意	青菜	日式柴魚湯	水果	772.5	5.5	2.1	2.3	1	2.5	0	134
22	二	白米飯	蒲燒鯛魚片	八寶醬肉	青菜	鮮蔬蛋花湯	乳製品	685.5	4.5	2.1	1.8	0	2.4	0.5	331
23	三	特餐	魚丸米粉	紅燒獅子頭	青菜	肉包	水果	780	5.1	2.8	1.8	1	2.4	0	229
24	四	白米飯	唐揚炸雞	蛋酥高麗菜	青菜	南瓜濃湯		740	4.9	2.7	1.9	0	3	0.1	162
25	五	糙米飯	沙茶素雞	鮮菇蒸蛋	雲耳鮮蔬	紅豆QQ湯		747.5	5.9	2.4	1.5	0	2.6	0	202
26	六	白米飯	咖哩洋蔥肉片	塔香肉末海根	青菜	美味鮮菇湯		647.5	4.5	2.1	2.5	0	2.5	0	165
28	一	白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	芙蓉湯	水果	778.5	5.2	2.5	2	1	2.6	0	178
29	二	白米飯	貴妃乾鍋雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	醋香豆腐粿		709	4.7	3	1.7	0	2.5	0	202
30	三	特餐	肉絲蛋炒飯	椒鹽海苔魚酥	青菜	針菇海芽湯	水果	797	5.6	2.3	1.5	1	3	0	129

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識：「玉米筍是玉米還是筍類？」

玉米筍不是筍類！玉米筍是玉米尚未受精以前所收穫的幼嫩果穗，是玉米的小時候。玉米幼穗採收下來就是帶殼的玉米筍，若未採收就繼續生長成甜度較高且澱粉質較多的玉米。所以玉米筍與玉米營養價值差很大嘍！

★結論1：玉米筍是玉米的小時候！

★結論2：玉米是澱粉(全穀雜糧類)不是蔬菜類！

※需要體重控制的人要注意玉米的攝取量哦！※



參考資料：呂孟凡營養師FB、營養師杯蓋IG

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