

宜蘭縣礁溪鄉三民國小 109年10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	四	中秋節休假	中秋節休假					0	0	0	0	0	0	0	0
2	五	中秋節休假	中秋節休假					0	0	0	0	0	0	0	0
5	一	白米飯	三杯雞	開陽胡瓜	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	742	4.5	2.6	2.2	1	2.6	0	155
6	二	白米飯	馬告蔥燒豬柳	蛋酥滷白菜	青菜	金針排骨湯	乳製品	717	4.5	2.3	2.1	0	2.6	0.5	417
7	三	特餐	米粉粿	香酥雞翅	青菜	蔥花卷	水果	762.5	5	2.4	1.5	1	3	0	141
8	四	白米飯	糖醋魚塊	蘿蔔肉末	青菜	玉米濃湯		727.5	5.1	2.4	2.1	0	2.8	0.1	164
9	五	雙十節休假	雙十節休假					0	0	0	0	0	0	0	0
12	一	白米飯	瓜子肉醬	玉菜肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	水果	717.5	4.5	2.4	2	1	2.5	0	166
13	二	白米飯	鄉村炸雞	鮭魚馬鈴薯	青菜	冬瓜薑絲湯	乳製品	783.5	5.3	2.3	1.8	0	3	0.5	320
14	三	特餐	蛋炒飯	韓式泡菜肉片	青菜	大醬豆腐湯	水果	791.5	4.9	3	1.5	1	2.8	0	190
15	四	白米飯	古早味滷豬排	黃瓜甜不辣	青菜	甜玉米大骨湯		690	5.3	2.1	1.6	0	2.7	0	144
16	五	糙米飯	塔香鮑菇黑乾	醬油蒸蛋	鮮菇素燴	綠豆湯		697	5.5	2.1	1.5	0	2.6	0	250
19	一	白米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	778.5	5.3	2.6	1.6	1	2.5	0	123
20	二	白米飯	蒲燒鯛魚片	壽喜燒豆腐	青菜	剝皮辣椒雞湯	乳製品	731.5	4.5	2.4	2.2	0	2.7	0.5	453
21	三	特餐	炸醬麵	滷香雞排	青菜	芹香魚丸湯	水果	791.5	4.8	3	1.6	1	2.9	0	259
22	四	白米飯	梅香滷肉	鮮瓜佃煮	青菜	薑絲海帶結湯		653	4.5	2	2.6	0.1	2.6	0	209
23	五	糙米飯	紫芋薯炸豆腐	紅蘿蔔炒蛋	五彩什蔬	紅豆QQ湯		785	6.5	2.1	1.5	0	3	0	191
26	一	白米飯	黑胡椒肉絲	珍珠三色	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	758	5.2	2.2	1.9	1	2.7	0	123
27	二	白米飯	可樂雞	麻婆豆腐	青菜	黃瓜排骨湯	乳製品	763	4.6	2.8	1.8	0	2.8	0.5	410
28	三	特餐	肉粿飯	紅槽魚酥	青菜	花椰炒鮮菇	水果	790	4.5	3	2.2	1	3	0	153
29	四	白米飯	咖哩肉末	鐵板銀芽	青菜	粉絲蛋花湯		724.5	5.5	2.4	1.7	0	2.6	0	174
30	五	糙米飯	柴香凍豆腐	針菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	白木耳甜湯		641	4.7	2	1.5	0.2	2.5	0	276

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識：「幸福台灣味-花蓮在地食材-馬告.金針.剝皮辣椒」

山中黑珍珠-馬告【山胡椒】

原鄉部落傳統飲食裡最重要的香料之一。馬告的氣味辛辣，同時卻散發清淡的檸檬清香，可用於調味、添香、去腥、防腐，亦有提振食欲、抗憂鬱、緩和頭疼、解宿醉的功效。

滋補養氣-剝皮辣椒

富含維生素C之青辣椒加工成了剝皮辣椒，因製程上關係，易造成維生素C與辣椒素大量流失，卻促使脂溶性維生素(A與E)的釋出。益氣補虛，補腎養肝，增強血液循環，有進補和防寒雙重作用。

安神補血-金針花

金針花的營養豐富，含有維生素A、B群、C、β-胡蘿蔔素，以及鈣、鐵、磷、硒等礦物質。乾燥金針菜的鐵質含量更高，每100公克有7.5毫克，金針是「蔬菜之王」菠菜的近3倍，但乾燥過後的維生素B群、C會比較容易流失。建議可在飯後補充水果，提高鐵的吸收率，以補血之效。建議清洗金針時，可先浸泡30分鐘，可降低秋水仙素含量。

乾燥金針菜也是中藥材，具有降火、潤肺、利尿、消腫等效果。

資料來源：【天下雜誌625期】[幸福台灣味：尋找你我的飲食身世](#)（責任編輯：王珉瑄）

名廚奧利佛也愛剝皮辣椒！
加上這個一起炒助減重！



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