

宜蘭縣礁溪鄉三民國小 109年11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)
2	一	白米飯	蔥燒肉片	魚香寬粉煲	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	753.5	5.3	2.1	2.1	1	2.5	0	124
3	二	白米飯	三杯雞	黃瓜彩燴	青菜	鮮蔬蛋花湯	乳製品	739	4.7	2.5	2	0	2.5	0.5	272
4	三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	水果	757.5	4.5	2.8	1.5	1	3	0	143
5	四	白米飯	京都排骨	西滷肉	青菜	日式柴魚湯		677	4.5	2.4	2.6	0	2.6	0	155
6	五	糙米飯	紅燒香菇豆腐	洋蔥炒蛋	田園時蔬	綠豆粉圓		742	5.5	2.7	1.5	0	2.6	0	181
9	一	白米飯	紅燒焢肉	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	800	5.5	2.5	2.2	1	2.5	0	151
10	二	白米飯	香酥雞翅	八寶醬肉	青菜	美味鮮菇湯	乳製品	792.5	4.5	3	2.3	0	3	0.5	308
11	三	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	芹香魚丸湯	水果	732	4.5	2.7	1.5	1	2.6	0	175
12	四	白米飯	咖哩嫩雞	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯		674	4.7	2.5	1.8	0	2.5	0	138
13	五	糙米飯	魚香干絲	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆湯		700	5.5	2.2	1.5	0	2.5	0	275
16	一	白米飯	麻油雞	金珠翠玉	青菜	黃瓜大骨湯	水果	778.5	5.3	2.5	1.9	1	2.5	0	119
17	二	白米飯	日式南瓜燉肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	味噌湯	乳製品	731.5	4.7	2.5	1.7	0	2.5	0.5	346
18	三	特餐	沙茶粿麵	蔥燒雞排	青菜	茶葉蛋	水果	759.5	4.5	3	1.7	1	2.6	0	151
19	四	白米飯	鹽酥魚塊	冬瓜肉末	青菜	肉骨茶湯		722.5	4.5	2.8	2.5	0	3	0	126
20	五	糙米飯	家常油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	綜合甜湯		709	5.5	2.2	1.5	0	2.7	0	284
23	一	白米飯	泰式打拋豬	蛋酥高麗菜	青菜	大頭菜排骨湯	水果	766	4.5	2.7	2.5	1	2.8	0	155
24	二	白米飯	鄉村炸雞	關東煮	青菜	醋香豆腐粿	乳製品	785.5	4.9	2.8	1.5	0	3	0.5	314
25	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	回鍋肉片	青菜	肉包	水果	785	5	3	1.5	1	2.5	0	176
26	四	白米飯	樹子蒸魚片	咖哩肉末	青菜	金茸三絲湯		745.5	5.4	2.8	1.8	0	2.5	0	134
27	五	糙米飯	瓜子素肉醬	針菇蒸蛋	蒜香花椰菜	綠豆小米		715	5.5	2.4	1.5	0	2.5	0	120
30	一	白米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	青菜	芹香蛋花湯	水果	788	5.3	2.7	1.5	1	2.6	0	131

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識：「台東在地食材-柴魚片、小米」

柴魚片~柴魚因狀似木柴而得名，創起的柴魚花酷似木屑，是台東縣成功鎮特產，柴魚大部份由鰹魚製成，其次為鮪魚及炸彈魚。「柴魚片之鄉」成功鎮漁港因是黑潮、親潮兩股暖流及其寒流必經之海域，水產資源豐富，為東部地區漁獲量最大漁港，其盛產龍蝦、九孔、柴魚、旗魚、鰹魚及鮪魚，也是全省最大的柴魚片產地，擁有得天獨厚的「柴魚資源」，因而造就了當地特殊的漁業文化。柴魚富有蛋白質及天然胺基酸，無論煮味噌湯、煮麵條、做火鍋，都是風味絕佳的調味聖品。

小米~為台灣原住民族最古老的食用作物，其栽培歷史悠久，亦被視為最神聖的作物，具有宗教及歷史傳承的重要性。以營養來說，除含豐富蛋白質、鈣、鐵、鋅外，「維生素B群」含量較一般穀物高，同時含有少量硒素及多種水解胺基酸。



資料來源:臺東縣農會

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