

# 宜蘭縣礁溪鄉三民國小 109年12月份菜單

| 日期 | 星期 | 主食  | 副食      |        |      | 湯      | 水果  | 總熱量<br>(大卡) | 全穀雜糧<br>類<br>(份) | 豆魚蛋肉<br>類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 乳品類<br>(份) | 鈣質<br>(mg) |
|----|----|-----|---------|--------|------|--------|-----|-------------|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1  | 二  | 白米飯 | 筍干扣肉    | 雪菜干丁   | 青菜   | 海帶薑絲湯  | 乳製品 | 722.5       | 4.5              | 2.4              | 2.2        | 0          | 2.5        | 0.5        | 345        |
| 2  | 三  | 特餐  | 櫻花蝦炒米粉  | 香酥雞翅   | 青菜   | 蘿蔔大骨湯  | 水果  | 767.5       | 4.5              | 2.7              | 2.2        | 1          | 3          | 0          | 226        |
| 3  | 四  | 白米飯 | 糖醋魚塊    | 玉米肉末   | 青菜   | 冬瓜排骨湯  |     | 733         | 5.2              | 2.7              | 1.8        | 0          | 2.7        | 0          | 123        |
| 4  | 五  | 糙米飯 | 麻婆豆腐    | 雲耳毛豆炒蛋 | 五彩什蔬 | 白木耳甜湯  |     | 636         | 4.8              | 2                | 1.5        | 0          | 2.5        | 0          | 213        |
| 7  | 一  | 白米飯 | 瓜子肉醬    | 胡瓜彩燴   | 青菜   | 甜玉米大骨湯 | 水果  | 762.5       | 5.5              | 2.1              | 1.9        | 1          | 2.5        | 0          | 116        |
| 8  | 二  | 白米飯 | 唐揚炸雞    | 蛋酥滷白菜  | 青菜   | 針菇海芽湯  | 乳製品 | 762.5       | 4.5              | 2.7              | 2          | 0          | 3          | 0.5        | 273        |
| 9  | 三  | 特餐  | 肉粿飯     | 甜辣雞丁   | 青菜   | 銀絲卷    | 水果  | 809.5       | 5.5              | 2.8              | 1.5        | 1          | 2.6        | 0          | 133        |
| 10 | 四  | 白米飯 | 黑胡椒魚排   | 客家小炒   | 青菜   | 牛蒡排骨湯  |     | 687         | 4.5              | 2.8              | 1.8        | 0          | 2.6        | 0          | 291        |
| 11 | 五  | 糙米飯 | 三杯鮑菇麵腸  | 醬油蒸蛋   | 玉筍鮮蔬 | 綠豆地瓜湯  |     | 733         | 5.5              | 2.7              | 1.5        | 0          | 2.4        | 0          | 156        |
| 14 | 一  | 白米飯 | 紅燒焢肉    | 玉菜肉絲   | 青菜   | 玉米蛋花湯  | 水果  | 755.5       | 4.8              | 2.5              | 2.2        | 1          | 2.6        | 0          | 160        |
| 15 | 二  | 白米飯 | 咖哩嫩雞    | 壽喜燒豆腐  | 青菜   | 大頭菜排骨湯 | 乳製品 | 766.5       | 4.7              | 2.7              | 2.5        | 0          | 2.5        | 0.5        | 307        |
| 16 | 三  | 特餐  | 炸醬麵     | 雙冬肉片   | 青菜   | 剝皮辣椒雞湯 | 水果  | 766         | 4.7              | 2.8              | 2          | 1          | 2.6        | 0          | 196        |
| 17 | 四  | 白米飯 | 紅槽魚酥    | 蛋香燴絲瓜  | 青菜   | 醋香豆腐粿  |     | 758.5       | 5.3              | 2.8              | 1.7        | 0          | 3          | 0          | 158        |
| 18 | 五  | 糙米飯 | 四喜黑干    | 紅蘿蔔炒蛋  | 珍菇時蔬 | 紅豆湯圓   |     | 722.5       | 5.5              | 2.5              | 1.5        | 0          | 2.5        | 0          | 265        |
| 21 | 一  | 白米飯 | 麻油雞     | 螞蟻上樹   | 青菜   | 肉骨茶湯   | 水果  | 800.5       | 5.3              | 2.7              | 2          | 1          | 2.6        | 0          | 134        |
| 22 | 二  | 白米飯 | 蒲燒鯛魚片   | 魚香肉末   | 青菜   | 芹香魚丸湯  | 乳製品 | 697.5       | 4.5              | 2.1              | 2.1        | 0          | 2.5        | 0.5        | 285        |
| 23 | 三  | 特餐  | 蕃茄肉醬通心麵 | 滷香雞排   | 青菜   | 玉米濃湯   | 水果  | 754         | 4.5              | 2.8              | 1.6        | 1          | 2.6        | 0.1        | 143        |
| 24 | 四  | 白米飯 | 韓式泡菜肉片  | 鐵板銀芽   | 青菜   | 味噌湯    |     | 667         | 4.5              | 2.5              | 1.9        | 0          | 2.6        | 0          | 227        |
| 25 | 五  | 糙米飯 | 酥炸地瓜豆干  | 彩燴蒸蛋   | 田園時蔬 | 燒仙草    |     | 722.5       | 5.5              | 2.2              | 1.5        | 0          | 3          | 0          | 249        |
| 28 | 一  | 白米飯 | 紫蘇梅雞    | 珍珠三色   | 青菜   | 胡瓜大骨湯  | 水果  | 782         | 5.3              | 2.5              | 1.8        | 1.1        | 2.5        | 0          | 154        |
| 29 | 二  | 白米飯 | 黃金柳葉魚   | 黃瓜肉片   | 青菜   | 美味鮮菇湯  | 乳製品 | 722.5       | 4.5              | 2                | 2.5        | 0          | 3          | 0.5        | 327        |
| 30 | 三  | 特餐  | 廣東粥     | 日式南瓜燒雞 | 青菜   | 蒸蘿蔔糕   | 水果  | 719.5       | 4.6              | 2.5              | 1.5        | 1          | 2.5        | 0          | 130        |
| 31 | 四  | 白米飯 | 針菇豬柳    | 彩燴黃金魚蛋 | 青菜   | 紫菜蛋花湯  |     | 669.5       | 4.5              | 2.6              | 1.7        | 0          | 2.6        | 0          | 132        |

【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：「屏東在地食材-櫻花蝦.牛蒡.紅豆」

★**櫻花蝦**：台灣食品營養成分資料庫顯示，含鈣量最高的食物為魚貝類中加工過的櫻花蝦，每100公克含有2859毫克的鈣質，有助於發育中的兒童及青少年補鈣存骨本，預防骨質疏鬆。

★**牛蒡**：含有豐富的**膳食纖維**，每100公克的牛蒡所含的纖維量高達5.1公克，比一般蔬菜還要多。特別含有菊糖(菊苣纖維)，是腸道益生菌的重要養分，促進好菌在腸道繁殖；其水溶性膳食纖維的特性對降低血脂、延緩血糖上升、增加飽足感皆有助益。

★**紅豆**：屬於全穀雜糧類中的豆科植物，因食用上不會去除種皮及種仁(胚芽)，因此**保留較完整的營養素**，如膳食纖維、維生素B群、鉀、鐵、磷等。尤其富含的鉀離子可增加尿液中鈉的排出，減少水份在體內滯留的機率。



參考資料：台灣食品成分資料庫、農委會農業兒童網

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