

宜蘭縣礁溪鄉三民國小 110年01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	元旦休假	元旦休假					0	0	0	0	0	0	0	0
4	一	白米飯	三杯雞	咖哩肉末	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	804	5.4	2.7	1.5	1	2.8	0	143
5	二	白米飯	海結燒肉	珍珠粉絲煲	青菜	大醬湯	乳製品	800	5.5	2.5	2.2	0	2.5	0.5	267
6	三	特餐	肉絲蛋炒飯	梅子魚酥雙味	青菜	黃瓜菇菇湯	水果	799	5.2	2.6	1.8	1	3	0	122
7	四	白米飯	醬燒豬排	開陽白菜	青菜	冬瓜薑絲湯		657	4.5	2.1	2.7	0	2.6	0	155
8	五	糙米飯	回鍋豆干	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	芋頭西米露		735.5	5.9	2.2	1.5	0	2.4	0.1	268
11	一	白米飯	筍干扣肉	蛋酥高麗菜	青菜	芹香魚丸湯	水果	764	4.5	2.8	2.3	1	2.7	0	198
12	二	白米飯	香酥魚排	冬瓜肉末	青菜	針菇海芽湯	乳製品	775	4.5	2.9	1.9	0	3	0.5	276
13	三	特餐	客家炒板條	宮保雞丁	青菜	甜玉米排骨湯	水果	729.5	4.5	2.6	1.7	1	2.6	0	128
14	四	白米飯	韓式泡菜肉片	黃瓜彩燴	青菜	粉絲蛋花湯		729.5	5.4	2.4	2	0	2.7	0	133
15	五	糙米飯	鐵板油豆腐	毛豆雲耳炒蛋	珍菇時蔬	燒仙草		717.5	5.9	2	1.5	0	2.6	0	283
18	一	白米飯	鳳梨京都排骨	翡翠雙菇	青菜	玉米濃湯	水果	812	5.1	2.6	2	1.2	2.8	0.1	155
19	二	白米飯	五香滷雞翅	水蓮銀芽炒肉絲	青菜	味噌湯		704.5	4.5	3	1.9	0	2.6	0	224
20	三	特餐	咖哩炒烏龍	黃金海鮮排	青菜	關東煮湯	水果	796	4.8	2.9	1.9	1	3	0	214

【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：「幸福台灣味-高雄在地食材-芋頭、板條、毛豆、鳳梨、水蓮」

【芋頭】芋或芋艿。含有豐富的澱粉、膳食纖維、蛋白質、醣類、維生素 A、B1、B2、C、礦物質及皂素等，其中以膳食纖維和鉀含量最多，氟的含量也很高，有潔齒、防齲、保護牙齒的作用。含草酸鈣，接觸皮膚會有發癢的症狀，煮熟就能安心服用。

【板條】是客家的米製品，有「北新埔、南美濃」之說；新埔板條-純在來米漿製作；美濃板條-在來米漿或糯米粉混些太白粉或番薯粉，口感較有嚼勁，當地稱「面帕板」因初製品自蒸籠取出狀似正手巾而得名。

【毛豆】有豐富蛋白質-「植物之肉」的美稱。大量的氨基酸、膳食纖維、卵磷脂、大豆異黃酮、維生素B，鈣、磷、鎂，對血糖與體重有控制效果，利於血壓和膽固醇的降低。

【鳳梨】富含維生素B群、C和鎂、錳、鐵、鉀等礦物質。含有鳳梨蛋白酶俗稱的「鳳梨酵素」，不僅能促進腸胃消化、分解蛋白質，減少血管堵塞的作用。

【水蓮】幾乎來自高雄美濃！學名叫「龍骨瓣苔菜」，2017年後被稱為「美濃野蓮」。水富含膳食纖維，鉀、鈣、鎂、鐵等營養素，二口就是坵坵，每100g只有17大卡，低卡高纖，助於維持人體中的鈉、鉀離子平衡，加速代謝。



資料來源-農委會兒童網;抗氧化、調血壓,芋頭的四大營養好處! | Heho健康:蛋白質含量比雞蛋還高!吃毛豆可補充這4種營養 | Heho生活:鳳梨

可防血栓、抗發炎! | Heho健康:https://health.gvm.com.tw/article/66634「植物肉」毛豆營養價值高,烹煮時一個動作就能減少脹氣發生

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

宜珍團膳中心
TEL: 9281100; FAX: 9288005