

# 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<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  | 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，工口鹹且低糖，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