

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園110年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類 (份)	奶類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類(份)	堅果油脂 類(份)	熱量 (大卡)
2	二	糙米飯	韓式泡菜肉片	玉筍鮮蔬	時令青菜	海帶芽蔥花湯	水果	5		2.5	2.2	1	2.5	765
3	三	特餐	赤肉羹麵	關東煮	時令青菜	香酥魷魚排		5		2.2	2		3	700
4	四	糙米飯	糖醋雞丁	西魯肉	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.2		2.7	2.2	1	2.8	807.5
5	五	白米飯	筍燒百頁	洋葱玉米炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		5.7		2.2	1.5		2.5	714
8	一	白米飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯		5.5		2.4	2		2.6	732
9	二	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	5.1		2.8	2.1	1	3	814.5
10	三	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛	時令青菜	青菜貢丸湯		5		2.9	1.5		2.6	722
11	四	糙米飯	香滷雞翅	蔬菜咖哩	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	5.2		2.2	2.1	1	2.5	754
12	五	白米飯	香菇麵筋	小花瓜炒蛋	時令青菜	綠豆仁西米露		5.8	0.1	2.6	1.5		2.8	776.5
15	一	白米飯	壽喜燒肉片	麻婆豆腐	時令青菜	白蘿蔔大骨湯		5		2.6	1.8		2.5	702.5
16	二	糙米飯	香酥蝦排	高麗菜炒肉片	時令青菜	刈菜雞湯	水果	5.1		2.4	1.8	1	3	777
17	三	特餐	茄醬螺旋麵	黃豆燜排骨	時令青菜	玉米濃湯		5	0.1	2.9	1.6		2.5	732
18	四	糙米飯	瓜仔雞	南瓜煲排骨	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.3		2.9	1.5	1	2.5	798.5
19	五	白米飯	蕃茄紅燒豆腐	香菇蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.2		2	1.5		2.5	664
22	一	白米飯	麻油雞	彩繪肉片	時令青菜	味噌豆腐湯		5		2.9	1.8		2.6	729.5
23	二	糙米飯	清蒸魚片或鯖魚	沙茶豬炒白菜	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	5.4		2.2	1.9	1	2.5	763
24	三	特餐	香菇肉絲粥	蔥燒豬排	時令青菜	銀絲卷		5		2.3	1.6		2.5	675
25	四	糙米飯	咕咾肉	孜然黃芽	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.2		2.9	1.5	1.1	2.8	811
26	五	白米飯	塔香豆腸	大黃瓜炒木須	時令青菜	紅豆地瓜湯		5.7		2.2	1.7		2.6	723.5
29	一	白米飯	咖哩豬肉	客家小炒	時令青菜	田園蔬菜湯		5.1		2.9	1.8		2.7	741
30	二	糙米飯	香酥旗魚排	肉片炒小黃瓜木耳	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	5.1		2.2	2	1	3	767
31	三	特餐	古早味米粉	三杯雞腿排	時令青菜	酸辣湯		5		2.8	1.8		2.8	731

廠商:永鴻商號

## 提升免疫~8招飲食策略

飲食的品質和免疫力息息相關，優質的營養能讓身體的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。而最佳的提升免疫力食物其實全在身邊，不花太多錢，輕易可得。以下幾個簡單的飲食策略，幫助你在這場人與病毒的戰爭中，提升作戰力。

策略一：攝取優質的蛋白質

優質的動物性蛋白質有瘦肉、雞肉、魚肉（特別是含omega-3脂肪酸的深海魚，如鮭魚、鯖魚、鯖魚等）、海鮮、低脂奶類、雞蛋等；植物性蛋白質可以吃豆類、豆腐及豆製品、堅果類等。

策略二：每天吃1碗五穀雜糧飯

每天至少吃1碗五穀雜糧飯，或是雜糧麵包、全麥製品。

策略三：吃各種顏色的蔬果

一天要吃3種蔬菜、2種水果，種類愈多愈好，簡單的方法是以顏色分辨。

策略四：吃大蒜

每天吃2~3顆大蒜，或半顆洋蔥、幾截蔥段，都能達到殺菌、預防感染及抗癌的效果。

策略五：喝優酪乳

每天喝1~2瓶200~300毫升的優酪乳（或小盒價格）有助維持良好的免疫力。

策略六：每天吃綜合維他命

工作時間長、壓力大又經常外食的人，容易飲食不均衡，補充維他命是必要的。

策略七：不要吃過量脂肪

吃太多脂肪會抑制免疫系統功能，身體只需要適量脂肪，就能健康運作。

策略八：少吃甜食

建議從少喝含糖飲料著手，改喝不加糖的綠茶、花草茶、水果茶，當然喝白開水也很好，另外，吃甜食也須限量。

(文章摘錄自康健雜誌第54期-「8招飲食策略預防」一文)

營養師：呂雅萍

\*菜單材料明細請參閱週菜單明細表\*

※本園一律使用國產豬肉食材