

宜蘭縣南澳鄉南澳鄉立幼兒園 110年9月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖類 (份)	奶類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類(份)	堅果油脂 類(份)	熱量 (大卡)
1	三	特餐	壽喜燒烏龍麵	香酥魚排	時令青菜	青菜蛋花湯		5.5	0.4	2.5	2		3	806
2	四	糙米飯	韓式泡菜肉片	鮮菇三色	時令青菜	黃瓜排骨湯	水果	5.6		2.9	2.1	1	2.5	835
3	五	米飯	客家小炒	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆仁西米露		6.2	0.4	2.9	2		2.5	862
6	一	米飯	黑胡椒雞柳	高麗菜炒肉絲	時令青菜	酸辣湯		5.6		3	2.1		2.5	782
7	二	糙米飯	蔥燒肉排	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.6		2.5	2.3	1	2.5	810
8	三	特餐	土豆油飯/炒飯	香酥虱目魚排	時令青菜	海帶冬瓜雞湯		6.3	0.4	2.5	2		3	862
9	四	糙米飯	蒜香蒸肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.7		2.5	2	1	2.5	809
10	五	米飯	沙茶凍豆腐	歐姆蛋	時令青菜	鳳梨銀耳湯		5.9	0.6	2.5	2	0.1	2.6	846
11	六	米飯	蒜頭雞	絲瓜豆腐煲	時令青菜	甜玉米大骨湯		5.6		2.6	2		2.5	749.5
13	一	米飯	京醬肉絲	胡麻豇豆	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯		5.5		2.5	2.6		2.7	759
14	二	糙米飯	馬來西亞叻沙魚	綜合滷味	時令青菜	四神湯	水果	5.8		2.6	2	1	2.5	824
15	三	特餐	炒麵麵包	香滷雞腿	時令青菜	玉米濃湯		5.5	0.5	2.8	2		2.6	822
16	四	糙米飯	南瓜蒸排骨	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	5.6		2.9	2	1	2.5	832
17	五	米飯	醬燒豆干	香菇蒸蛋	時令青菜	紅豆粉圓湯		6.5	0.4	2.5	2		2.5	853
22	三	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	雙芽肉片		5.5	0.4	2.5	2		3	806
23	四	糙米飯	糖醋雞丁	冬瓜肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5.8		3	2.4	1	2.8	877
24	五	米飯	味噌燒豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	芋頭花豆湯		6.4	0.4	2.5	2		2.5	846
27	一	米飯	瓜仔肉	彩繪肉片	時令青菜	田園蔬菜湯		5.5		2.5	2.4		2.5	745
28	二	糙米飯	醬燒魚片	黃瓜鮮菇肉片	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5.5		2.5	2.1	1	2.5	798
29	三	特餐	日式散壽司	沙茶雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯		5.5	0.4	3	2		2.5	821
30	四	糙米飯	鹽酥雞	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜杏菇湯	水果	6.3		3	2	1	3	911

廠商：永鴻商號

營養師：呂雅萍

營養小常識～飲食七妙招，輕盈過中秋

中秋節一到，家家戶戶團圓烤肉之外，月餅跟柚子也是一定會品嘗的節慶食品，只要按照以下的方法享用，就能讓您中秋享受也享「瘦」：

- 一、吃對食物！少吃加工食品，多吃食物原型及選擇低脂肉品，如：雞肉、海鮮、豬里肌。
- 二、慎選醬料！烤肉醬用水稀釋或自製烤肉醬，如：日式醬油加入蒜、蔥、開水調勻。
- 三、中秋不致癌！高溫炭烤肉類、烤肉油煙及燒焦物質都會產生異環胺（HCA）及多環芳碳氫化合物（PAHs）等致癌物質。可將食材先預熱再烤，減少燒烤時間，選擇低脂肉品可減少油脂滴落火中產生油煙，降低致癌物產生，不要吃烤焦的食材，減少致癌物攝取。
- 四、多吃蔬菜！蔬菜熱量低，纖維含量高，能延緩醣類吸收，可多加食用。如：蛤蠣絲瓜。利用錫箔紙將蔬菜包住，刷上少許的醬料，烤熟後香甜可口，也可以將多汁的蔬菜與肉塊串在一起，像是居酒屋串燒料理增添風味及質感又能吃得健康！
- 五、喝對飲料！少喝含糖飲料及啤酒，改喝冷泡茶或檸檬汁加氣泡水也能有啤酒般的清涼暢快感。
- 六、慎選月餅！詳閱月餅食品標示並仔細選擇月餅種類，如：冰皮、低糖月餅是較佳選擇，月餅不適合當正餐食用，一次1/8或1/4與家人分享應景就好。
- 七、份量控制！柚子含豐富膳食纖維質、維生素C、檸檬酸，但一顆熱量達400~500大卡，相當兩碗飯，而一份水果(60大卡)大約等於2~3片的柚子，所以食用時要注意份量，切記！

資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2519>

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