

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 110年11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)
1	一	地瓜飯	馬來西亞叻魚丁	麻婆豆腐	時令青菜	青菜蛋花湯		5		2.9	1.5		2.6	722
2	二	糙米飯	照燒肉片	玉筍鮮蔬	時令青菜	四神湯	水果	5.3		2.4	2	1	2.5	773.5
3	三	特餐	義大利肉醬麵	香滷雞腿	時令青菜	玉米濃湯		5	0.1	2.2	1.5		2.5	677
4	四	紫米飯	雪蓮子肉燥	燒白菜	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	5.4		2.3	2	1	2.5	773
5	五	米飯	豆包花椰	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.2	0.4	2.3	1.5		2.5	734.5
8	一	地瓜飯	咕咾肉	香蔬豆干	時令青菜	田園蔬菜湯		5.3		2.5	1.9	0.1	2.8	738
9	二	糙米飯	香酥魷魚排	彩繪肉片	時令青菜	川菜雞湯	水果	5.4		2.2	1.9	1	3	785.5
10	三	特餐	蝦仁蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	白菜豆腐羹		5		2.7	1.6		2.7	714
11	四	紫米飯	油蔥雞	鮮菇三色	時令青菜	黃瓜丸子湯	水果	5.1		2.9	1.7	1	2.6	794
12	五	米飯	沙茶凍豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	紅豆西米露		5.7	0.5	2.2	1.6		2.5	776.5
15	一	地瓜飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯		5.5		2.4	1.9		2.5	725
16	二	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	酸辣湯	水果	5.5		2.9	1.8	1	3	842.5
17	三	特餐	滿福麵線糊	蔥燒肉片	時令青菜	刈包		5		2.3	1.5		2.5	672.5
18	四	紫米飯	蒲燒鯛魚	西魯肉	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	5		2.3	1.7	1	2.5	737.5
19	五	米飯	塔香豆干	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	黑糖地瓜湯		5.8	0.4	2.4	1.5		2.5	784
22	一	地瓜飯	瓜仔肉	雙色花椰	時令青菜	山藥雞湯		5.1		2.8	2		2.5	729.5
23	二	糙米飯	麻油雞	高麗菜炒肉絲	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5		2.9	1.8	1	2.5	785
24	三	特餐	咖哩雞肉飯	香酥蝦排	時令青菜	蘿蔔藥膳排骨湯		5		2.3	1.8		3	702.5
25	四	紫米飯	壽喜燒肉片	客家小炒	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.1		2.9	1.5	1	2.7	793.5
26	五	米飯	豆包菇菌塔香炒	鮮味蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		5.6	0.4	2.4	2		2.5	783
29	一	地瓜飯	沙茶雞柳	麵筋燒白菜	時令青菜	髮菜菇菇羹		5.1		2.9	2.3		2.6	749
30	二	糙米飯	味噌燒肉片	珍珠三色	時令青菜	金茸番茄豆腐湯	水果	5.2		2.3	1.5	1	2.5	746.5

廠商:永鴻商號

## 吃當季、買在地，跟著食材去旅行

### 一. 樂活最正點

越來越多人奉行著樂活的生活哲學，而「樂活」最簡單的實踐方式，就是「吃當季、買在地」，透過支持「地產地消」，購買「對時」的產地作物，才是真正的「對食」。

在都市化與商業化高度發展下，農產品和消費者間唯一的連結只剩下「價格」。消費者不知道農民種植作物的過程與價值，農民也不瞭解消費者的需求，近年來「產地到餐桌」的飲食態樣被逐步推廣，但消費者可能僅止於「重視食材」的生產過程，而不是真正「認識食材」的生產過程，於是，「食材旅行」的概念也應運而生。

### 二. 找食材，休閒趣

所謂「食材旅行」，就是讓消費者直接到食材產地，從認識食材、農事體驗、料理烹調到伴手製作，瞭解土地與農村的人文風情，不但能讓旅人用心體會食材背後的點滴故事與達人的戮力，也能以最直接的方式和農民、農村以及土地產生更深厚的連結。

### 三. 逛市集，和農友溝通

食材旅行還有一項很重要的意義，就是和農民溝通，無論去到休閒農場、農市集或農會經營的農特產展售中心，皆可藉由互動、品嚐、採買，瞭解農業也瞭解農民的理念，絕對有助於消費者認識食材與食材的價值，也對農民因掌握消費需求而審視栽培理念，進而改良栽培方式等，對於農產品的品質確保、安全維護，都有實際助益。

資料來源:<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2501065>

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