

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園111年6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	古早味油飯/香菇肉絲炒飯	蒜頭雞	時令青菜	瓠瓜排骨湯		5		2.9	1.6		2.7	729
2	四	紫米飯	韓式泡菜肉片	絲瓜豆腐煲	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	5.1		2.7	2	1	2.5	782
6	一	地瓜飯	照燒豬肉	高麗菜炒豆皮	時令青菜	酸辣湯		5.1		2.9	1.9		2.5	735
7	二	糙米飯	宮保雞丁	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5		2.7	1.9	1	2.7	782
8	三	特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	香酥虱目魚排	時令青菜	冬瓜雞湯		5		2.7	1.8		3	733
9	四	紫米飯	杏菇花雕雞	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.4		2.5	2.1	1	2.5	791
10	五	米飯	金沙豆腐	洋蔥玉米炒蛋	肉燥燙青菜	綠豆薏仁湯		5.6		2.2	1.5		2.5	707
13	一	地瓜飯	三杯魷魚圈	螞蟻上樹	時令青菜	青菜丸子湯		5.4		2.5	1.6		2.6	723
14	二	糙米飯	古早味滷大排	絞肉玉米	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	5.2		2.4	1.6	1	2.5	757
15	三	特餐	麵線糊	梅干肉片	時令青菜	刈包		5		2.3	1.5		2.5	673
16	四	紫米飯	鹽酥雞	筋燒白菜	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5.4		2.9	2.1	1	3	843
17	五	米飯	味噌燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	肉燥燙青菜	山粉圓冬瓜露		5.2		2.3	1.5		2.5	687
20	一	地瓜飯	瓜仔肉	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯		5.2		2.6	2		2.5	722
21	二	糙米飯	帶結滷肉	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜杏菇湯	水果	5		2.9	1.8	1	2.5	785
22	三	特餐	什錦燴飯	蔥爆銀芽炒雞絲	時令青菜	香酥蝦排		5		2.4	1.7		3	708
23	四	紫米飯	糖醋雞丁	韭菜豆干炒肉絲	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5.3		2.9	1.6	1	2.8	815
24	五	米飯	芋頭雙菇燒豆皮	三色蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		6		2.3	1.5		2.5	743
27	一	地瓜飯	沙茶肉片	鮮菇三色	時令青菜	味噌豆腐湯		5.1		2.4	1.6		2.5	690
28	二	糙米飯	油蔥雞	塔香海茸炒肉絲	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	5.1		2.4	2.1	1	2.5	762
29	三	特餐	海鮮炒麵	蒜泥肉片	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯		5		2.9	2		2.5	730
30	四	紫米飯	鹽酥魚丁	冬瓜肉片	時令青菜	髮菜豆腐羹	水果	5.7		2.3	2.1	1	3	819

廠商：永鴻商號

營養師：呂雅萍

端午吃粽不吃「重」！四招助你健康減負擔

一般食用的傳統肉粽，常使用高油脂及高熱量的食材，再加上有些粽子糯米及餡料常以油先熱炒，1顆肉粽熱量可能就高達700大卡，攝取過多的熱量則很可能造成體重增加並提升心血管疾病風險，想要吃得健康又安心！謹記四原則不會錯：

一、慎選食材，低油低鹽高纖少糖：

國健署建議，民眾自製或挑選粽子時，烹調的方式上以低油、低鹽為原則，並且盡量避免選擇高熱量、高油脂的食材，並且以低熱量、低油、高纖維的食材做為代替。例如：可以用紫米、薏仁、燕麥、紅藜麥等全穀根莖類來取代糯米，另外可以用瘦肉、雞肉、海鮮等低脂肉類來替代五花肉，以減少熱量及脂肪的攝取。配料的選擇上可以使用蓮子、豆類來替代高油脂的花生，或是可以選用菇類、竹筍等低熱量高纖維食材，來降低熱量攝取並延緩血糖上升。

二、少用沾醬，原味粽餡糖不過量：

食用粽子時常搭配含鈉量高的沾醬，像是番茄醬、甜辣醬或醬油膏等，每10公克中分別含有約111、196及405毫克的鈉，然而粽子本身在烹調過程中已有調味，若再搭配含鈉量高的沾醬，一天累積下來很容易超過每日建議攝取量（健康人每日鈉建議攝取量為2400毫克，約等於6公克食鹽）。

三、均衡飲食，六大類食物均衡吃：

傳統粽子主要由糯米所組成，糯米在食物分類上屬於全穀根莖類，一般大小的傳統肉粽中（重量180至200公克）其份量相當於一碗6分滿的飯量，在享用粽子時別忘記均衡飲食的概念，適量減少其他餐食中全穀根莖類（例如：飯、麵）之份量，以防過量攝取使得體重上升。

此外，要記得多多補充蔬果，每日應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小或1碗），達到天天5蔬果的健康均衡飲食。

四、多到戶外，運動維持健康體位。

資料來源：<https://newtalk.tw/news/view/2019-06-05/255398>

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