

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園112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)
1	三	特餐	古早味米粉	滷大排	時令青菜	白蘿蔔丸子湯		5		2.9	1.9		2.7	736.5
2	四	紫米飯	三杯魚丁	沙茶豬炒白菜	時令青菜	番茄南瓜湯	水果	5.2		2.2	2.3	1	2.6	763.5
3	五	白米飯	紅燒蘿蔔豆包	三色蛋	時令青菜	紅豆麥片湯		5.7		2.3	1.5		2.5	721.5
6	一	地瓜飯	南洋叻魚丁	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜肉絲湯		5.4		2.4	2.2		2.6	730
7	二	糙米飯	鹽酥雞	銀芽炒雙蔬	時令青菜	芙蓉蔥花湯	水果	5.4		2.5	1.6	1	3	800.5
8	三	特餐	親子丼	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯		5		2.3	1.9		2.5	682.5
9	四	紫米飯	蒜香蒸肉	高麗菜炒麵輪	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.1		2.4	1.6	1	2.5	749.5
10	五	白米飯	麻醬干片	馬鈴薯炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.4		2.5	1.5		2.5	715.5
13	一	地瓜飯	椒鹽魚丁	開陽白菜	時令青菜	紫菜豆腐湯		5.4		2.5	1.9		3	748
14	二	糙米飯	油蔥雞	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	四神湯	水果	5.1		2.5	1.9	1	2.6	769
15	三	特餐	中華什錦炒麵	滷雞腿排	時令青菜	番茄蛋花湯		5		2.6	1.7		2.7	709
16	四	紫米飯	壽喜燒肉片	客家小炒	時令青菜	白菜菇菇湯	水果	5.1		2.9	1.9	1	2.7	803.5
17	五	白米飯	塔香豆腐	大黃瓜炒木須	時令青菜	芋香薏仁湯		5.6		2.2	1.7		2.5	712
20	一	地瓜飯	京都排骨	鮮菇三色	時令青菜	田園蔬菜湯		5.1		2.2	1.6		2.6	679
21	二	糙米飯	瓜仔雞	麻婆豆腐	時令青菜	黃瓜大骨湯	水果	5		2.9	1.7	1	2.5	782.5
22	三	特餐	肉絲蛋拌飯	蔥爆魷魚圈	時令青菜	白菜羹		5		2.6	1.9		2.7	714
23	四	紫米飯	梅干扣肉	海苔洋芋	時令青菜	刈菜排骨湯	水果	5.2		2.4	1.5	1	2.5	754
24	五	白米飯	肉骨茶凍豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		5.7		2.2	1.7		2.5	719
25	六	白米飯	糖醋雞丁	冬瓜肉片	時令青菜	海帶結排骨湯		5.3		2.6	2.4		2.8	752
27	一	地瓜飯	馬鈴薯嫩肉	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	青菜蛋花湯		5.1		2.7	1.8		2.5	717
28	二	糙米飯	香酥水鯊魚排	菇菇炒高麗菜	時令青菜	酸辣湯	水果	5.5		2.9	1.9	1	3	845
29	三	特餐	和風味噌湯麵	蔥燒肉片	時令青菜	刈包		5.1		2.4	1.7		2.5	692
30	四	紫米飯	麻油雞	蝦仁炒大黃瓜	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	5.3		2.5	2	1	2.6	785.5
31	五	白米飯	沙茶香蔬豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆仁西谷米		5.7		2.5	1.5		2.5	736.5

廠商:王泰雅團膳

本園一律使用國產牛、豬肉食材

提升免疫~八招飲食策略

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、鮪魚、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（或小盒優格）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