

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 110年6月-7月2日菜單

| 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 | 二 | 糙米飯 | 蒜頭雞 | 絲豆腐煲 | 時令青菜 | 甜玉米大骨湯 | 水果 | 5.1 | | 2.4 | 1.8 | 1 | 2.5 | 754.5 |
| 2 | 三 | 特餐 | 壽喜燒烏龍麵 | 蒲燒鯛 | 時令青菜 | 青菜蛋花湯 | | 5 | 0.4 | 2.3 | 1.6 | | 2.6 | 728 |
| 3 | 四 | 紫米飯 | 韓式泡菜肉片 | 鮮菇三色 | 時令青菜 | 黃瓜排骨湯 | 水果 | 5.1 | | 2.6 | 2 | 1 | 2.5 | 775 |
| 4 | 五 | 米飯 | 客家小炒 | 柴香海芽蒸蛋 | 時令青菜 | 綠豆仁西米露 | | 5.7 | 0.4 | 2.6 | 1.5 | | 2.5 | 792 |
| 7 | 一 | 地瓜飯 | 黑胡椒雞柳 | 高麗菜炒肉絲 | 時令青菜 | 酸辣湯 | | 5.1 | | 2.9 | 2 | | 2.5 | 737 |
| 8 | 二 | 糙米飯 | 蔥燒肉排 | 蛋香瓜瓜 | 時令青菜 | 金苳肉絲湯 | 水果 | 5.1 | | 2.3 | 2.1 | 1 | 2.5 | 755 |
| 9 | 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 | | 5.8 | 0.4 | 2.3 | 1.5 | | 3 | 799 |
| 10 | 四 | 紫米飯 | 蒜香蒸肉 | 玉筍鮮蔬 | 時令青菜 | 南瓜蔬菜湯 | 水果 | 5.2 | | 2.1 | 1.9 | 1 | 2.5 | 742 |
| 11 | 五 | 米飯 | 沙茶凍豆腐 | 歐姆蛋 | 時令青菜 | 鳳梨銀耳湯 | | 5.4 | 0.6 | 2.2 | 1.5 | 0.1 | 2.6 | 776 |
| 15 | 二 | 米飯 | 馬來西亞叻沙魚 | 綜合滷味 | 時令青菜 | 四神湯 | 水果 | 5.3 | | 2.3 | 1.7 | 1 | 2.5 | 759 |
| 16 | 三 | 特餐 | 炒麵麵包 | 香滷雞腿 | 時令青菜 | 玉米濃湯 | | 5 | 0.5 | 2.5 | 1.6 | | 2.6 | 755 |
| 17 | 四 | 紫米飯 | 南瓜蒸排骨 | 胡麻豇豆 | 時令青菜 | 冬瓜雞湯 | 水果 | 5.1 | | 2.6 | 2 | 1 | 2.5 | 775 |
| 18 | 五 | 米飯 | 雙醬豆干 | 香菇蒸蛋 | 時令青菜 | 紅豆粉圓湯 | | 6 | 0.4 | 2.2 | 1.5 | | 2.5 | 783 |
| 21 | 一 | 地瓜飯 | 香滷雞翅 | 咖哩洋蔥肉片 | 時令青菜 | 小魚萵菜湯 | | 5.1 | | 2.3 | 1.6 | | 2.5 | 682 |
| 22 | 二 | 糙米飯 | 京醬肉絲 | 田園鮮蔬 | 時令青菜 | 蝦皮瓠瓜排骨湯 | 水果 | 5 | | 2.2 | 2.4 | 1 | 2.7 | 757 |
| 23 | 三 | 特餐 | 什錦燴飯 | 香酥蝦排 | 時令青菜 | 雙芽肉片 | | 5 | 0.4 | 2.4 | 1.7 | | 3 | 756 |
| 24 | 四 | 紫米飯 | 糖醋雞丁 | 冬瓜肉片 | 時令青菜 | 海帶芽蛋花湯 | 水果 | 5.3 | | 2.7 | 2.2 | 1 | 2.8 | 815 |
| 25 | 五 | 米飯 | 味噌燒豆腐 | 小黃瓜玉米炒蛋 | 時令青菜 | 芋頭花豆湯 | | 5.9 | 0.4 | 2.3 | 1.5 | | 2.5 | 784 |
| 28 | 一 | 地瓜飯 | 瓜仔肉 | 彩繪肉片 | 時令青菜 | 田園蔬菜湯 | | 5 | | 2.3 | 2.3 | | 2.5 | 693 |
| 29 | 二 | 糙米飯 | 蒲燒鯛 | 小黃瓜炒肉片 | 時令青菜 | 番茄蛋花湯 | 水果 | 5 | | 2.3 | 1.9 | 1 | 2.5 | 743 |
| 30 | 三 | 特餐 | 日式散壽司 | 沙茶雞柳 | 時令青菜 | 味噌豆腐湯 | | 5 | 0.4 | 2.9 | 1.5 | | 2.5 | 766 |
| 7/1 | 四 | 紫米飯 | 鹽酥雞 | 螞蟻上樹 | 時令青菜 | 冬瓜杏菇湯 | 水果 | 5.8 | | 2.7 | 1.8 | | 3 | 789 |
| 7/2 | 五 | 米飯 | 花生干片 | 大黃瓜炒木須 | 時令青菜 | 檸檬山粉圓 | | 5.3 | | 2.3 | 1.6 | | 2.6 | 701 |

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，原味粽納糖不過量：

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