

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園110年4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	四	兒童節特餐	番茄肉醬筆尖麵	炸雞腿	柴香花椰菜	玉米濃湯	保久乳	5	0.9	2.8	1.7		3	845.5
6	二	米飯	鹽酥雞	開陽白菜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.3		2.8	2	1	3	826
7	三	特餐	土豆油飯/炒飯	蒲燒鯛	時令青菜	冬瓜薏仁排骨湯		5		2.5	1.6		2.7	699
8	四	紫米飯	瓜仔肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.2		2.2	2.1	1	2.5	754
9	五	米飯	鹹蛋鮑菇	芙蓉蒸蛋	時令青菜	椰香紅豆湯		5.7		2.4	1.5		2.5	729
12	一	米飯	沙茶雞柳	芹香肉末海茸	時令青菜	韓式大醬湯		5		2.2	2.2		2.6	687
13	二	糙米飯	味噌燒肉片	田園鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5		2.2	1.9	1	2.5	735
14	三	特餐	咖哩炒烏龍麵	香滷雞腿排	時令青菜	玉米番茄湯		5		2.8	1.7		2.7	724
15	四	紫米飯	清蒸魚片	絲瓜麵線	時令青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	5.1		2.7	1.8	1.1	2.5	783
16	五	米飯	三杯凍腐	歐姆蛋	時令青菜	栗香薏仁湯		5.8	0.2	2.2	1.5		2.5	745
19	一	米飯	蒸冬瓜排骨	麻婆豆腐	時令青菜	鄉村風蔬菜湯		5		2.4	1.7		2.5	685
20	二	糙米飯	醬燒魚丁	彩繪肉片	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	5.3		2.7	1.8	1	2.5	791
21	三	特餐	什錦燴飯	香滷雞翅	時令青菜	鹹酥什錦		5.8		2.5	1.5		3	766
22	四	紫米飯	雪蓮子肉燥	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5.1		2.7	2.1	1	2.5	784.5
23	五	米飯	南洋咖哩天貝	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		5.9		2.3	1.5		2.5	735.5
26	一	米飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	時令青菜	馬賽魚湯		5.5		2.7	2		2.5	750
27	二	糙米飯	香酥蝦排	肉片炒小黃瓜木耳	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	5.5		2.2	2	1	3	795
28	三	特餐	中華什錦炒麵	腐乳雞	時令青菜	青菜貢丸湯		5		2.9	1.8		2.7	734
29	四	紫米飯	咖哩豬肉	雙色花椰	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.1		2.3	2	1	2.5	752
30	五	米飯	芹香豆干	香菇蒸蛋	時令青菜	鳳梨銀耳湯		5.4		2.9	1.5	0.1	2.5	751.5

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍 午餐秘書： 總務主任： 校長：

營養小常識

天貝是一種原產於印尼的傳統食品，它的原料就是黃豆，透過去皮、煮熟再發酵製成，除了富含大豆本身的許多人體必需營養素之外；經過微生物分解的程序後，大豆植酸會下降約1/3，胰蛋白抑制因子也受到破壞，換句話說，就是「提升了鈣、鋅、鐵等礦物質的吸收率」，因大豆中的礦物質通常會和植酸結合，而降低其利用率；同時，還會增加一般只在動物性食品能攝取到的維生素B12。

110/04/22 南洋咖哩天貝做法：

- 1.起油鍋，洋蔥炒到焦黃盛起備用。
- 2.起油鍋，將天貝煎至表面微黃、轉硬。
- 3.放入1000c清水、加入毛豆、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、椰漿、綠咖哩醬、魚露、甘香茅，大火煮滾。
- 4.轉慢火煮至天貝吸飽醬汁、所有蔬菜食材變軟即可。

食物營養解析

天貝

蛋白質好吸收
異黃酮調節免疫力

天貝不僅含有豆類原有的營養成分，和其他豆製品相比還更為豐富！像是鈣質和異黃酮變得更容易吸收，也含有只普遍存在於肉、蛋、奶類等食物中的維生素B12。

	100公克	單位
熱量	195	kcal
蛋白質	19.9	g
脂肪	11.38	g
總碳水化合物	7.62	g
鈣	96	mg
鐵	2.13	mg
鎂	77	mg
磷	253	mg
鉀	401	mg
維生素B12	0.14	µg

資料來源:台灣食品成分資料庫

@imi6277c 李婉萍的營養天地

資料來源：<https://www.foodnext.net/column/columnist/paper/5616447767>

*本園一律使用國產豬肉食材