

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 110年05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)
3	一	地瓜飯	鹽酥雞	田園鮮蔬	時令青菜	金茸肉絲湯		5.3		2.8	1.9		3	764
4	二	糙米飯	京都排骨	蛋香瓠瓜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.1		2.5	1.8	1	2.6	767
5	三	特餐	韓式起司拌飯	香滷雞腿	時令青菜	羅宋湯		5	0.2	2.5	1.5		2.5	712
6	四	紫米飯	蒲燒鯛	沙茶豬炒白菜	時令青菜	黃瓜綜合湯	水果	5		2.2	2.3	1	2.5	745
7	五	米飯	素滷肉	玉米粒炒蛋	時令青菜	芋頭西米露		5.8		2.9	1.5		2.5	774
10	一	地瓜飯	筍干燒肉	香蔬豆干	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.6	2.1		2.5	710
11	二	糙米飯	麻油雞	玉米花椰	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5.1		2.9	1.7	1	2.5	790
12	三	特餐	塔香雞肉義大利麵	蒜泥肉片	時令青菜	奶香南瓜濃湯		5	0.2	2.9	1.5		2.5	742
13	四	紫米飯	香酥虱目魚排	咖哩洋蔥肉片	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	5.5		2.4	1.5	1	3	798
14	五	米飯	芋頭燒豆包	菇菇蒸蛋	時令青菜	五穀甜湯		6		2.5	1.5		2.5	758
17	一	地瓜飯	糖醋豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	青菜蛋花湯		5.5		2.5	1.9		2.7	742
18	二	糙米飯	蔥爆魚丁	三色豆腐	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	5		2.6	1.6	1	2.6	762
19	三	特餐	夏威夷炒飯	排骨酥	時令青菜	髮菜菇菇羹		5		2.9	1.5		3	740
20	四	紫米飯	油蔥雞	鮮菇蝦仁炒花椰	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5		2.7	2.2	1	2.5	780
21	五	米飯	青椒炒豆干	高麗菜炒玉米筍杏鮑菇	時令青菜	白木耳甜湯		5.2		2.7	1.8		2.5	724
24	一	地瓜飯	粉蒸芋頭排骨	小黃瓜炒雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯		5.2		2.3	1.7		2.5	692
25	二	糙米飯	杏菇花雕雞	冬瓜肉片	時令青菜	當歸麵線湯	水果	5.3		2.9	2	1	2.5	811
26	三	特餐	莎莎醬拌麵	香酥魚排	時令青菜	香菇玉米雞湯		5		2.6	1.5		3	718
27	四	紫米飯	宮保雞丁	西魯肉	時令青菜	四神湯	水果	5.2		2.9	1.8	1	2.6	804
28	五	米飯	菇燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		5.8		2.3	1.5		2.5	729
31	一	地瓜飯	咕咾肉	芹香肉末海茸	時令青菜	蝦皮瓠瓜湯		5.3		2.3	2.2	0.1	2.7	726

廠商：永鴻商號

營養師：呂雅萍

午餐秘書：

總務主任：

校長：

你用什麼裝水及食物？

(一)請用玻璃、瓷器、陶杯或不鏽鋼的杯子喝水

美國哈佛醫學院曾做過實驗，一組人給不鏽鋼的瓶子裝冷水，另一組發給使用PC塑膠材質的容器裝冷水，每天喝，一週後，檢測尿液內雙酚A的含量，結果發現，用PC材質容器喝水的人，雙酚A含量明顯高出許多。這實驗是用冷水，如果是熱水，問題恐怕更大，成大環境醫學研究所教授李俊璋坦言，他自己從來不讓孩子使用塑膠材質的容器盛水喝，如果是PC材質，容易釋放出雙酚A，如果是PVC材質，遇熱會釋出塑化劑。不論塑膠容器的瓶底寫幾號，記得，標示出的可耐熱溫度「只表示在這個溫度下不會變形，不表示不會釋放出化學物質」。同理，塑膠製的保溫杯或便當盒也一樣，不要盛裝熱食，如果非用不可，僅裝冷水或水果就好。另外提醒，如果車內有還沒喝完的寶特瓶水，千萬不要喝，因為經過陽光曝曬或車內高溫一整天，塑膠瓶內的塑化劑已經徹底溶出。

(二)帶不鏽鋼碗筷外出用餐、紙製便當盒不要直接微波加熱

要外出用餐時記得帶環保碗筷，最好是不鏽鋼材質，因為「所有塑膠的製品都不應該裝或碰觸油脂、熱食」。此外，不要使用含有二氧化硫的免洗筷，實驗發現，用免洗筷泡過的水拿來養蝦，兩小時之後蝦子抽搐、一天內就死亡；即使用熱水燙過免洗筷，燙過的水浸泡冷卻後拿來養蝦，兩天後蝦子就死了。這個實驗還發現，如果拿半透明塑膠袋裝熱湯，溶解出來的雙酚A與塑化劑，可以讓蝦子在三天後往生。所以，下回外帶食物時，記得拿不鏽鋼便當盒去裝，或乾脆就在店內吃完。如果包便當回辦公室，千萬不要直接把紙製便當盒放入微波加熱，因為紙張為了防水，內膜會有一層膠膜，遇熱會溶出塑化劑；同理，紙盒裝的牛奶也一樣，勸你先倒入馬克杯內再加熱。

資料來源：<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=73426&page=2>

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

