

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 110年10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	五	米飯	芋頭雙菇燒豆包	毛豆雲耳炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		5.9	0.4	2.5	1.5		2.5	799
4	一	地瓜飯	宮保雞丁	絲瓜麵線	時令青菜	青菜蛋花湯		5.1		2.8	1.9		2.9	745
5	二	糙米飯	韓式泡菜肉片	鐵板玉芽	時令青菜	酸辣湯	水果	5.1		2.9	1.9	1	2.5	795
6	三	特餐	咖喱炒烏龍麵	香酥魚排	時令青菜	枸杞山藥杏菇雞湯		5	0.4	2.6	1.5		3	766
7	四	紫米飯	紅燒雞肉	花椰菜炒玉米	時令青菜	海帶芽金針菇湯	水果	5.1		2.9	1.7	1	2.5	790
8	五	米飯	蒼蠅頭	香菇蒸蛋	時令青菜	椰香紅豆湯		5.7	0.4	2.4	1.5		2.5	777
12	二	糙米飯	莎醬佐炸魚片	高麗菜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	5.4		2.5	2.3	1	3	818
13	三	特餐	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	美味鮮菇湯		5	0.4	2.5	1.7		2.7	750
14	四	紫米飯	帶結滷肉	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜排骨湯	水果	5		2.9	1.8	1	2.5	785
15	五	米飯	菇燒豆腸	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紫米西米露		5.9	0.5	2.6	1.5		2.5	818
18	一	地瓜飯	糖醋雞柳	螞蟻上樹	時令青菜	芙蓉蔥花湯		5.5		2.5	1.6		2.8	739
19	二	糙米飯	香酥蝦排	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	甜玉米雞湯	水果	5.3		2.2	1.6	1	3	771
20	三	特餐	金瓜炒米粉	香滷雞腿	時令青菜	髮菜菇菇羹		5	0.4	2.6	1.5		2.7	752
21	四	紫米飯	打拋豬肉	冬瓜肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5		2.2	2.3	1	2.5	745
22	五	米飯	什錦凍豆腐	蔥花炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		5.7	0.4	2.4	1.5		2.5	777
25	一	地瓜飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	田園蔬菜湯		5.3		2.8	1.9		3	764
26	二	糙米飯	蒲燒鯛	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	5.1		2.2	1.6	1	2.5	735
27	三	特餐	和風味噌湯麵	蒜泥肉片	時令青菜	紅豆包		5	0.4	2.3	1.5		2.5	721
28	四	紫米飯	沙茶雞柳	珍珠三色	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.3		2.4	1.5	1	2.6	766
29	五	米飯	回鍋豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		5.8	0.4	2.6	1.5		2.5	799

廠商：永鴻商號

營養小常識~柚子

柚子的膳食纖維含量頗為豐富，為高纖食物，其果肉富含維生素B1、B2，維他命C含量也很高，有助於膠原蛋白形成、抗氧化，以及強化微血管壁，可以說是非常好的水果。但熱量及鉀含量極高，食用的量要注意。

降火氣 吃多拉肚子

台北市中醫師公會理事長陳潮宗：柚子味甘酸，加上維他命C很多，不只可以生津止渴、改善火氣大，還可以止咳化痰，改善慢性咳嗽。另外，在中醫理論裡，柚子因略帶酸味，還可以刺激食欲，健脾促消化。但柚子是寒性水果，可別一時貪嘴吃太多，尤其是腸胃偏寒、胃潰瘍，以及動不動就腹瀉的人，更要節制，另外，有氣喘的人也不適合吃太多，以免惡化。

可以降血壓？目前無根據

署立八里療養院營養師葉香蘭：柚子的膳食纖維含量頗為豐富，以110公克為例，就有約1.9公克膳食纖維，一般而言，只要含2公克膳食纖維，就「名列」高纖食物。不只如此，柚子的果肉富含維生素B1、B2，維他命C含量也很高，約有85毫克。維他命C不但能預防壞血病，它還有助於膠原蛋白形成、抗氧化，以及強化微血管壁，可以說是非常好的水果。有民眾口耳相傳，以為吃柚子可以降血壓。但事實上，目前尚無證據顯示柚子有明顯的降血壓功效。

一整顆下肚 熱量600卡

另外，有人嫌月餅甜膩，怕吃多會胖，以為柚子「尚天然」，又不會太甜，吃多也不會胖，有些人甚至一口氣就吃下整顆文旦。事實上，柚子的熱量並不像想像中那樣低，像三片文旦（約110公克），熱量就有61大卡，換作體型較大的白柚，兩片（約165公克）的熱量就也有65大卡。若一口氣吃下整顆柚子，熱量可高達500到600大卡，以女性來說，等於是一個午餐的熱量，可別以為柚子口感不甜，就失去戒心。

高鉀水果 腎病患酌量

只要適量食用，一般民眾吃柚子不必設限，比較要留意的是柚子屬於高鉀水果，洗腎患者雖不必忌口，但須評估一整天的鉀攝取量後，酌量食用，糖尿病患則須斟酌熱量，吃太多恐怕會讓血糖值飆升。

資料來源：<https://health.udn.com/health/story/6036/4889682>

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