

南澳鄉立幼兒園111年07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	地瓜飯	古早味滷大排	冬瓜肉片	時令青菜	南瓜排骨湯		5		2.5	2.1		2.5	703
4	一	地瓜飯	豆豉蒸魚片	高麗菜炒肉片	時令青菜	金茸肉絲湯		5		2.4	1.8		2.5	688
5	二	糙米飯	京都排骨	蛋香瓠瓜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5		2.5	1.8	1	2.5	755
6	三	特餐	韓式起司拌飯	鹽酥雞	時令青菜	羅宋湯		5	0.2	2.9	1.5		3	764
7	四	紫米飯	蒜香蒸肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	黃瓜丸子湯	水果	5		2.9	2.1	1	2.5	793
8	五	米飯	素滷肉	蕃茄炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		5.7		2.9	1.6		2.5	769
11	一	地瓜飯	筍干燒肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.3	2.4		2.5	695
12	二	糙米飯	麻油雞	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.1		2.5	2.1	1	2.5	770
13	三	特餐	莎莎醬拌麵	香酥虱目魚排	時令青菜	冬瓜雞湯		5		2.6	1.8		3	725
14	四	紫米飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5.2		2.5	1.9	1	2.5	772
15	五	米飯	燒豆包	小黃瓜炒蛋	時令青菜	五穀甜湯		5.7		2.5	1.5		2.5	737
18	一	地瓜飯	糖醋豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	美味鮮菇湯		5.7		2.4	2.2		2.8	760
19	二	糙米飯	三杯魷魚圈	南瓜煲排骨	時令青菜	白菜肉絲湯	水果	5.3		2.4	1.5	1	2.6	766
20	三	特餐	古早味油飯/香菇肉絲炒飯	蒜泥肉片	時令青菜	瓠瓜大骨湯		5		2.8	1.6		2.7	722
21	四	紫米飯	油蔥雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5		2.7	2.1	1	2.5	778
22	五	米飯	沙茶香蔬豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.2		2.2	1.5		2.5	679
25	一	地瓜飯	粉蒸芋頭排骨	筋燒白菜	時令青菜	青菜蛋花湯		5.2		2.6	1.9		2.5	719
26	二	糙米飯	香酥魷魚排	沙茶雞柳炒空心菜	時令青菜	當歸麵線湯	水果	5.7		2.5	1.5	1	3	819
27	三	特餐	中華什錦炒麵	香滷雞翅	時令青菜	酸辣湯		5		2.7	1.6		2.6	710
28	四	紫米飯	宮保雞丁	小黃瓜炒肉片	時令青菜	四神湯	水果	5.2		2.7	1.7	1	2.7	791
29	五	米飯	麻婆豆腐	洋蔥紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		5.7		2.3	1.5		2.5	722

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>

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果		
7月4日 星期一	地瓜飯	豆豉蒸魚片	高麗菜炒肉片	時令青菜	金茸肉絲湯			
餐數		水鯊魚片 90.9 豆腐 27.3 薑絲 0.5 米酒 0.5 豆豉 1.8 青蔥 1.6 醬油 4.5	高麗菜(QR code) 71.2 肉片 15.3 油 3.2 紅蘿蔔 1.9 蒜碎 0.4	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	生金茸(QR code) 18.2 肉絲 5.5 油 3 紅蘿蔔 1.5 薑絲 0.7 乾木耳絲 0.5			
7月5日 星期二		糙米飯	京都排骨	蛋香瓠瓜	時令青菜	味噌豆腐湯		
餐數			肉丁 54.5 排骨丁 25.6 小黃瓜 14.4 甜辣醬 5	瓠瓜(QR code) 77.3 雞蛋 16.4 紅蘿蔔 2.3 蒜碎 0.4	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	豆腐 31.8 味噌 8.4 海帶芽 0.6 青蔥 0.5	水果	
7月6日 星期三			特餐	韓式起司拌飯	鹽酥雞	時令青菜	羅宋湯	
餐數				白米74.5 紅藜麥 4.5 洋蔥(切小丁)4.5 肉絲18.2	雞胸丁 100油10 九層塔2.4地瓜粉18.2 胡椒鹽 0.1	時令青菜 86 油 5 蒜碎 0.4	高麗菜(QR code) 10.8 蕃茄 10.4 馬鈴薯 10.4 肉絲 8.4 洋蔥 5.2 油 3 紅蘿蔔 1.5	
7月7日 星期四		紫米飯		蒜香蒸肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	黃瓜丸子湯	
餐數	絞肉 74.5 蒜碎 1.2			綠花椰(CAS) 66.4 肉片 14.5 雪白菇 7.3 紅蘿蔔 5.5 油 5.3	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	大黃瓜(QR code) 43.6 魷魚丸 27.3 香油 0.6	水果	
7月8日 星期五	米飯			素滷肉	蕃茄炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯	
餐數		凍豆腐(切小丁)31.8 麵輪(切小丁)27.3 乾香菇絲1.8 絞肉9.1 蒜頭0.4 紅蔥頭1.8 花瓜罐22.7 將凍豆腐的水擠出來再 滷,較好入味		雞蛋 57.3 蕃茄(QR code) 49.1 蔥 0.9	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.5 蒜碎 0.4	綠豆 9.1 二砂糖 9.1 洋薏仁 5.2 芋頭(切丁)(生鮮) 22.7		

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
7月11日 星期一	地瓜飯	筍干燒肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	田園蔬菜湯	
		肉丁 70.9	大黃瓜(QR code) 91.6	時令青菜 85	高麗菜(QR code) 24.5	
		筍乾 13.6	肉絲 8.4	油 5	美白菇 11.8	
		紅蘿蔔 6.4	玉米筍(罐) 4.8	蒜碎 0.4	大骨 6.4 紅蘿蔔 3.4 油 3	
餐數						
7月12日 星期二	糙米飯	麻油雞	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果
		雞胸丁 99.1	絲瓜(QR code) 90.7	時令青菜 85	甜玉米(QR code) 57.4	
		杏鮑菇頭(QR code) 14.1	生金茸 9.5	油 5	大骨 4.2	
		老薑片 1.5	肉絲 5.7	蒜碎 0.4		
		米酒 1.4	紅蘿蔔 5.7			
		麻油 2.3	油 5.3 蒜碎 0.5 枸杞 1			
餐數						
7月13日 星期三	特餐	莎莎醬拌麵	香酥虱目魚排	時令青菜	冬瓜雞湯	
		白油麵 136.4	虱目魚排(產銷履歷) 54.5	時令青菜 85	冬瓜(QR code) 36.4	
		豬絞肉 27.3		油 5	雞丁 31.8	
		洋蔥 18.2		蒜碎 0.4	薑絲 0.7	
		大番茄(QR code) 31.8				
		紅蘿蔔 4.2				
		九層塔 2.4				
餐數						
7月14日 星期四	紫米飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果
		肉角 68.2	大白菜(QR code) 89.1	時令青菜 85	雞蛋 10.9	
		馬鈴薯(QR code) 30.5	肉片 9.1	油 5	海帶芽 1.3	
		紅蘿蔔 13.6	蝦米 0.9	蒜碎 0.4	薑絲 1.1	
		油 5	蒜碎 0.4 濕木耳 2.7			
餐數						
7月15日 星期五	米飯	燒豆包	小黃瓜炒蛋	時令青菜	五穀甜湯	
		豆包(大丁) 40.9	雞蛋 56.4	時令青菜 85	綠豆 9.1	
		鴻喜菇 22.7	小黃瓜(QR code) 27.3	油 5	薏仁 4.5	
		紅蘿蔔(大丁) 12.7	蝦仁(包冰) 9.1	蒜碎 0.4	花豆 4.5	
		乾魷魚 1.8	油 5.3		紅豆 4.5	
		生香菇 4.5			紫米 4.5	
		紅蔥頭 0.9 蔥段 0.9			二砂糖 9.1	
		餐數				
		素蠔油 4.5 糖 1.8 豆瓣醬 4.5 米酒 1.8				

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
7月18日 星期一	地瓜飯	糖醋豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	美味鮮菇湯	
		肉角 70.9	高麗菜(QR code) 33.5	時令青菜 85	大黃瓜(QR code) 44.5	
		蒜頭 0.9	冬粉 15.3	油 5	生香菇 10.5	
		洋蔥片 22.7	絞肉(低) 7.6	蒜碎 0.4	大骨 6.2	
		彩椒片 4.5	油 5.3		油 3	
		小黃瓜片 9.1	紅蘿蔔 4.8			
餐數		醬油4.5 米酒4.5 玉米粉9.1	乾木耳絲 0.4			
		番茄醬4.5 白醋1.8 糖4.5	白胡椒粉 0.1			
7月19日 星期二	糙米飯	三杯魷魚圈	南瓜煲排骨	時令青菜	白菜肉絲湯	水果
		魷魚圈(包冰) 72.7	南瓜(QR code) 68.2	時令青菜 96	大白菜(未剝QR code) 31.8	
		九層塔 2.1	排骨丁 18.2	油 5	肉絲 5.5	
		杏鮑菇 13.6	肉丁 18.2	蒜碎 0.4	紅蘿蔔 1.2	
		薑片 2. 蒜頭 0.5	蒜碎 0.4		濕木耳絲 2.7	
		麻油 0.9 醬油				
餐數						
7月20日 星期三	特餐	古早味油飯/香菇肉絲炒飯	蒜泥肉片	時令青菜	瓠瓜大骨湯	
		糯米 64 香菇小(乾) 0.5	肉片 77.3	時令青菜 85	瓠瓜(QR code) 53.8	
		白米 35.1	蒜碎 1.6	油 5	大骨 5.5	
		肉絲 18.2	薑茸 0.5	紅蘿蔔 2.6	油 3	
		油 10.5		蒜碎 0.4		
		紅蔥頭(碎) 2.2				
餐數		薑泥 1.1				
		蝦米 1.1				
		溼香菇 9.1				
7月21日 星期四	紫米飯	油蔥雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	番茄蛋花湯	水果
		雞胸丁 90.9	海茸 54.5	時令青菜 85	雞蛋 14.5	
		洋蔥(QR code)(切絲) 16.4	肉絲 9.5	油 5	番茄(QR code) 34.3	
		香油 4.5	芹菜(QR code) 10	蒜碎 0.4	青蔥 0.9	
		青蔥 1.8	紅蘿蔔 3.6			
		薑絲 0.9	薑絲 0.4			
餐數		米酒 1.8				
7月22日 星期五	米飯	沙茶香蔬豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯	
		小黃瓜(QR code) 18.2	雞蛋 54.5	時令青菜 108	二砂糖 9.1	
		豆干片 39.1	生金茸 5.5	油 5	紅棗 3.5	
		生香菇 9.1	柴魚粉 2.7	紅蘿蔔 2.5	白木耳 2.1	
		玉米筍 4.5	乾海芽 0.4	蒜碎 0.4	桂圓肉 1.3	
		小魚干 4.2				
餐數		沙茶醬 1.4				

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
7月25日 星期一	地瓜飯	粉蒸芋頭排骨	筋燒白菜	時令青菜	青菜蛋花湯	
餐數		肉角 43.6 芋頭(QR code) 28.6 排骨丁 25.6 蒸肉粉 3.1 蒜碎 0.5	大白菜(未剝QR code) 74.9 鴻喜菇 7.3 麵泡 3.6 肉絲 13.6 油 5.3 紅蘿蔔 2.6	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	雞蛋 13.6 小白菜(QR code) 21	
7月26日 星期二	糙米飯	香酥魷魚排	沙茶雞柳炒空心菜	時令青菜	當歸麵線湯	
餐數		冷凍魷魚排 54.5 油 10	空心菜(QR code) 46.4 清雞柳 31.8 洋蔥 14.4 油 5.3 沙茶醬 1.4 蒜頭 0.5 醬油 4.5	時令青菜 86 油 5 紅蘿蔔 2.5 蒜碎 0.4	紅麵線18.2 當歸1.8 枸杞0.7 排骨16.4	水果
7月27日 星期三	特餐	中華什錦炒麵	香滷雞翅	時令青菜	酸辣湯	
餐數		黃油麵 130.8 高麗菜(QR code) 25.9 肉絲 25 紅蘿蔔 5.7 油 5.3 乾木耳絲 1.2 洋蔥 18.2 青蔥 1.5	三節翅(斤6) 90.9 滷包 0.9 蒜碎 0.6	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	豆腐 27.3 生金草 9.1 肉絲 9.1 雞蛋 10.9 桶筍絲 10.9 乾木耳絲 0.5 紅蘿蔔4.5 烏醋4.5 太白粉 4.5	
7月28日 星期四	紫米飯	宮保雞丁	小黃瓜炒肉片	時令青菜	四神湯	
餐數		雞胸丁 94.5 乾花生 3.6 腰果 1.8 乾辣椒 0.9	小黃瓜(QR code) 71.8 濕木耳 7.3 油 4 肉片 10.9 紅蘿蔔 3.5 蒜碎 0.4	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	山藥(QR code) 20.6 薏仁 3.3 芡實 3.3 蓮子 2.5 軟骨丁 12.4	水果
7月29日 星期五	米飯	麻婆豆腐	洋蔥紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯	
餐數		板豆腐 72.7 絞肉 13.6 豆瓣醬 5.5 油 5.3 青蔥 1.8 生香菇 9.1	雞蛋 57.3 洋蔥(QR code) 18.9 油 5.3 紅蘿蔔 9.1	時令青菜 111 油 5 蒜碎 0.4	地瓜(QR code) 36.4 紅豆 13.8 二砂糖 9.1	

午餐秘書：

總務主任：

校長：

