

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111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)
2	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
3	二	糙米飯	京都排骨	蛋香瓜瓜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5		2.5	1.8	1	2.5
4	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
5	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
6	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
23	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
24	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
25	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
26	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
27	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
30	一	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
31	二	糙米飯	蔥爆魚丁	大黃瓜炒雞柳	時令青菜	髮菜菇菇羹	水果	5.1		2.8	2.3	1	2.5

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍 ※本園一律使用國產豬肉食材 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，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；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，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>

熱量 (大卡)
688
755
764
793
769
695
770
725
772
737
760
766
722
778
679
719
819
710
791
722
703
797

· 結果
自己從
得，標
用不可
底溶

· 實驗
了。這
去裝，
；同理