

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園111年3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	二	糙米飯	韓式泡菜肉片	玉筍鮮蔬	時令青菜	紫菜豆腐湯	水果	5		2.5	2.2	1	2.5	765
2	三	特餐	赤肉羹麵	蘿蔔燒百頁	時令青菜	三杯魷魚圈		5		2.9	2.1		2.7	741.5
3	四	紫米飯	糖醋雞丁	白菜滷	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.6		2.7	2.1	1	2.7	828.5
4	五	白米飯	什錦凍豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆西米露		5.9	0.1	2.2	1.5		2.5	740
7	一	地瓜飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	時令青菜	金苜番茄豆腐湯		5.4		2.3	2		2.6	717.5
8	二	糙米飯	瓜仔雞	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	黃瓜丸子湯	水果	5.5		2.9	2.4	1	2.5	835
9	三	特餐	蝦仁肉絲炒飯	香酥虱目魚排	時令青菜	白菜豆腐羹		5.5		2.3	1.6		3	732.5
10	四	紫米飯	蒜香蒸肉	銀芽炒雙蔬	時令青菜	刈菜排骨湯	水果	5		2.5	2	1	2.5	760
11	五	白米飯	回鍋豆干	歐姆蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.3	0.2	2.2	1.5		2.7	719
14	一	地瓜飯	壽喜燒肉片	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	白蘿蔔排骨湯		5		2.4	2.3		2.5	700
15	二	糙米飯	香滷雞翅	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜香菇湯	水果	5		2.2	1.5	1	2.5	725
16	三	特餐	茄醬螺旋麵	鹽酥雞	時令青菜	玉米濃湯		5.1	0.1	2.9	1.5		3	759
17	四	紫米飯	豆瓣魚丁	開陽白菜	時令青菜	海帶芽金針菇湯	水果	5.2		2.2	2.1	1	2.5	754
18	五	白米飯	塔香豆腸	大黃瓜炒木須	時令青菜	芋香薏仁湯		5.7		2.2	1.7		2.5	719
21	一	地瓜飯	京都排骨	彩繪肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯		5.2		2.8	1.9		2.5	734
22	二	糙米飯	麻油雞	高麗菜炒肉絲	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.1		2.7	1.8	1	2.5	777
23	三	特餐	香菇肉絲粥	蔥燒肉片	時令青菜	銀絲卷		5		2.4	1.7		2.5	685
24	四	紫米飯	香酥蝦排	小黃瓜炒肉片	時令青菜	白菜羹	水果	5.4		2.2	1.8	1	3	783
25	五	白米飯	蕃茄紅燒豆腐	洋蔥玉米炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		5.8		2.2	1.6		2.5	723.5
28	一	地瓜飯	蒜泥肉片	黃瓜鮮菇	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.6	2.1		2.5	710
29	二	糙米飯	香酥旗魚排	客家小炒	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	5.4		2.6	1.8	1	3	813
30	三	特餐	古早味米粉	三杯雞腿排	時令青菜	白蘿蔔丸子湯		5		2.9	1.9		2.8	741
31	四	紫米飯	馬鈴薯燉肉	沙茶豬炒白菜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.1		2.6	1.9	1	2.5	772

廠商:永鴻商號

### 提升免疫~八招飲食策略

飲食的品質和免疫力息息相關，優質的營養能讓身體的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。而最佳的提升免疫力食物其實就在身邊，不花太多錢，輕易可得。以下幾個簡單的飲食策略，幫助你在這場人與病毒的戰爭中，提升作戰力。

#### 策略一：攝取優質的蛋白質

優質的動物性蛋白質有瘦肉、雞肉、魚肉（特別是含omega-3脂肪酸的深海魚，如鮭魚、鮪魚、鯖魚等）、海鮮、低脂奶類、雞蛋等；植物性蛋白質可以吃豆類、豆腐及豆製品、堅果類等。

#### 策略二：每天吃1碗五穀雜糧飯

每天至少吃1碗五穀雜糧飯，或是雜糧麵包、全麥製品。

#### 策略三：吃各種顏色的蔬果

一天要吃3種蔬菜、2種水果，種類愈多愈好，簡單的方法是以顏色分辨。

#### 策略四：吃大蒜

每天吃2~3顆大蒜，或半顆洋蔥、幾截蔥段，都能達到殺菌、預防感染及抗癌的效果。

#### 策略五：喝優酪乳

每天喝1~2瓶200~300毫升的優酪乳（或小盒優格）有助維持良好的免疫力。

#### 策略六：每天吃綜合維他命

工作時間長、壓力大又經常外食的人，容易飲食不均衡，補充維他命是必要的。

#### 策略七：不要吃過量脂肪

吃太多脂肪會抑制免疫系統功能，身體只需要適量脂肪，就能健康運作。

#### 策略八：少吃甜食

建議從少喝含糖飲料著手，改喝不加糖的綠茶、花草茶、水果茶，當然喝白開水也很好，另外，吃甜食也須限量。

【文章摘錄自康健雜誌第54期-「8招飲食策略預防」一文】

營養師：呂雅萍

\*菜單材料明細請參閱週菜單明細表\*