

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111年9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	四	紫米飯	瓜仔肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	四神湯	水果	5.2		2.3	1.9	1	2.5	757
2	五	米飯	沙茶香蔬豆干	洋蔥炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		5.6		2.3	1.6		2.5	717
5	一	地瓜飯	帶結滷肉	螞蟻上樹	時令青菜	黃瓜排骨湯		5.4		2.4	2.1		2.6	728
6	二	糙米飯	鹽酥雞	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.4		2.5	1.9	1	3	808
7	三	特餐	古早味米粉	三杯魷魚圈	時令青菜	冬瓜雞湯		5		2.7	1.9		2.9	731
8	四	紫米飯	蒜泥肉片	絲瓜豆腐煲	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.2		2.6	1.7	1	2.5	774
12	一	地瓜飯	京醬肉絲	鮮菇三色	時令青菜	冬瓜肉片湯		5.1		2.4	1.9		2.5	697
13	二	糙米飯	腐乳燒雞	小黃瓜炒肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5		2.8	1.7	1	2.5	775
14	三	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	蔥爆銀芽炒雞絲		5		2.4	1.7		3	708
15	四	紫米飯	南瓜蒸排骨	豆干炒肉絲	時令青菜	蝦皮瓠瓜湯	水果	5.1		2.9	1.5	1	2.5	785
16	五	米飯	糖醋豆皮	香菇蒸蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		6		2.3	1.5		2.6	747
19	一	地瓜飯	梅干肉片	絲瓜麵線	時令青菜	海帶結排骨湯		5.1		2.3	2		2.5	692
20	二	糙米飯	鹽酥魚丁	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜杏菇湯	水果	5.6		2.4	1.5	1	3	805
21	三	特餐	中華什錦炒麵	沙茶雞柳	時令青菜	髮菜菇菇羹		5		2.9	2		2.8	744
22	四	紫米飯	糖醋雞丁	花菜炒木須	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.3		2.4	1.9	1	2.8	785
23	五	米飯	味噌燒豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		5.7		2.3	1.5		2.8	735
26	一	地瓜飯	照燒豬肉	塔香海茸炒肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.3	2		2.5	685
27	二	糙米飯	蒜頭雞	冬瓜燒麵輪	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	5.3		2.9	1.6	1	2.5	801
28	三	特餐	茄醬螺旋麵	宮保雞丁	時令青菜	玉米濃湯		5		2.8	1.5		2.8	724
29	四	紫米飯	香酥魷魚排	沙茶黃瓜雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.4		2.3	1.5	1	3	783
30	五	米飯	三杯凍腐	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.2		2.2	1.5		2.5	679

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

## 營養小常識~飲食七妙招，輕盈過中秋

中秋節一到，家家戶戶團圓烤肉之外，月餅跟柚子也是一定會品嘗的節慶食品，只要按照以下的方法享用，就能讓您中秋享受也享「瘦」：

- 一、吃對食物！少吃加工食品，多吃食物原型及選擇低脂肉品，如：雞肉、海鮮、豬里肌。
- 二、慎選醬料！烤肉醬用水稀釋或自製烤肉醬，如：日式醬油加入蒜、蔥、開水調勻。
- 三、中秋不致癌！高溫炭烤肉類、烤肉油煙及燒焦物質都會產生異環胺（HCA）及多環芳香碳氫化合物（PAHs）等致癌物質。可將食材先預熱再烤，減少燒烤時間，選擇低脂肉品可減少油脂滴落火中產生油煙，降低致癌物產生，不要吃烤焦的食材，減少致癌物攝取。
- 四、多吃蔬菜！蔬菜熱量低，纖維含量高，能延緩醣類吸收，可多加食用。如：蛤蠣絲瓜。利用錫箔紙將蔬菜包住，刷上少許的醬料，烤熟後香甜可口，也可以將多汁的蔬菜與肉塊串在一起，像是居酒屋串燒料理增添風味及質感又能吃得健康！
- 五、喝對飲料！少喝含糖飲料及啤酒，改喝冷泡茶或檸檬汁加氣泡水也能有啤酒般的清涼暢快感。
- 六、慎選月餅！詳閱月餅食品標示並仔細選擇月餅種類，如：冰皮、低糖月餅是較佳選擇，月餅不適合當正餐食用，一次1/8或1/4與家人分享應景就好。
- 七、份量控制！柚子含豐富膳食纖維質、維生素C、檸檬酸，但一顆熱量達400~500大卡，相當兩碗飯，而一份水果(60大卡)大約等於2~3片的柚子，所以食用時要注意份量，切記！

資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2519>

營養師：呂雅萍

\*菜單材料明細請參閱週菜單明細表\*

※本園一律使用國產牛、豬肉食材