

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 112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)	熱量 (大卡)
1	一	地瓜飯	豆豉蒸魚丁	高麗菜炒肉片	時令青菜	冬瓜杏菇湯		5		2.2	2.2		2.5	683
2	二	糙米飯	鹽酥雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	金苜蓿茄豆腐湯	水果	5.4		2.5	2	1	3	811
3	三	特餐	蝦仁肉絲拌飯	京都排骨	時令青菜	青菜丸子湯		5		2.9	1.6		2.7	729
4	四	紫米飯	腐乳燒雞	蝦米炒瓠瓜	時令青菜	白菜菇菇湯	水果	5		2.4	2.3	1	2.5	760
5	五	米飯	古早味素滷肉	蕃茄炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		5.6		2.9	1.6		2.5	762
8	一	地瓜飯	筍干燒肉	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	甜玉米大骨湯		5.1		2.4	2.1		2.5	702
9	二	糙米飯	泰式魚排	白菜滷	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.4		2.9	1.8	1	3	836
10	三	特餐	莎莎醬拌麵	花生炒雞丁	時令青菜	義式蔬菜湯		5		2.9	1.8		2.7	734
11	四	紫米飯	蒜香蒸肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果	5.1		2.6	2.2	1	2.5	780
12	五	米飯	麻婆豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		5.7		2.3	1.5		2.5	722
15	一	地瓜飯	糖醋豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	瓠瓜大骨湯		5.7		2.2	2.2		2.8	745
16	二	糙米飯	三杯魷魚圈	蔥爆銀芽炒雞絲	時令青菜	酸辣湯	水果	5.1		2.9	1.8	1	2.6	797
17	三	特餐	古早味油飯/炊飯	滷大排	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.5	1.5		2.7	697
18	四	紫米飯	蒜頭雞	黃瓜炒肉絲	時令青菜	海帶結排骨湯	水果	5		2.8	2.1	1	2.5	785
19	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
22	一	地瓜飯	樹子蒸魚片	珍珠三色	時令青菜	白菜羹		5.3		2.9	1.5		2.5	739
23	二	糙米飯	蜜汁雞翅	冬瓜燒麵輪	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	5.3		2.6	1.6	1	2.5	779
24	三	特餐	海鮮拌麵	蒜泥肉片	時令青菜	紫菜豆腐湯		5		2.9	1.5		2.6	722
25	四	紫米飯	油蔥雞	筋燒白菜	時令青菜	四神湯	水果	5.2		2.9	1.9	1	2.6	806
26	五	米飯	芋頭燒豆包	杏鮑菇炒蛋	時令青菜	綜合甜湯		5.9		2.4	1.5		2.5	743
29	一	地瓜飯	蔥爆魚丁	三色豆腐	時令青菜	美味鮮菇湯		5.1		2.7	1.6		2.5	712
30	二	糙米飯	梅干肉片	絲瓜冬粉	時令青菜	金苜蓿肉絲湯	水果	5.1		2.2	2	1	2.5	745
31	三	特餐	和風味噌湯麵	沙茶雞柳	時令青菜	銀絲卷		5		2.4	1.6		2.5	683

廠商：王泰雅團膳 營養師：呂雅萍 本園一律使用國產牛、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，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。

營養師：呂雅萍

\*菜單材料明細請參閱週菜單明細表\*

