

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 112年6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	鮮菇炒瓠瓜	時令青菜	山藥雞湯	水果	5.1		2.4	2	1	2.5	760
2	五	米飯	回鍋豆干	玉米蒸蛋	時令青菜	黑糖珍珠撞奶		6	0.1	2.3	1.5		2.5	755
5	一	地瓜飯	照燒豬肉	小黃瓜炒四色	時令青菜	芙蓉蔥花湯		5		2.3	1.9		2.5	683
6	二	糙米飯	三杯雞	鮮筍肉絲	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5		2.7	1.7	1	2.5	768
7	三	特餐	茄汁蛋炒(拌)飯	香酥水鯊魚排	時令青菜	青菜丸子湯		5		2.9	1.5		3	740
8	四	紫米飯	杏菇花雕雞	蝦仁炒大黃瓜	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.3		2.6	2	1	2.5	789
9	五	米飯	金沙雙菇豆腐	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	山粉圓冬瓜露		5.5		2.3	1.5		2.5	708
12	一	地瓜飯	糖醋魚丁	螞蟻上樹	時令青菜	金茸肉絲湯		5.7		2.4	1.7		2.8	748
13	二	糙米飯	帶結滷肉	白玉年糕	時令青菜	黃瓜大骨湯	水果	5.4		2.3	2.4	1	2.5	783
14	三	特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	腐乳燒雞	時令青菜	海帶芽蛋花湯		5		2.9	1.6		2.5	720
15	四	紫米飯	香滷肉燥	彩繪魚蛋	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	5.1		2.5	1.6	1	2.5	757
16	五	米飯	芋頭雙菇燒豆皮	三色蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.6		2.3	1.5		2.5	715
17	六	米飯	沙茶雞柳	銀芽炒雙蔬	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.2	2.3		2.6	690
19	一	地瓜飯	蒜泥肉片	絲瓜豆腐煲	時令青菜	青菜蛋花湯		5		2.9	1.9		2.5	728
20	二	糙米飯	蔥燒魷魚圈	高麗菜炒豆皮	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	5.2		2.2	1.9	1	2.5	749
21	三	特餐	古早味油飯/炊飯	油蔥雞	時令青菜	海帶結排骨湯		5		2.9	1.5		2.8	731
26	一	地瓜飯	古早味滷大排	珍珠三色	時令青菜	瓠瓜大骨湯		5.2		2.3	1.6		2.5	689
27	二	糙米飯	鹽酥魚丁	京醬黃瓜	時令青菜	紫菜蛋花湯	水果	5.6		2.3	1.5	1	3	797
28	三	特餐	義大利肉醬麵	香滷雞翅豆干	時令青菜	玉米濃湯		5	0.1	2.3	1.5		2.6	689
29	四	紫米飯	筍干燒肉	塔香海茸炒肉絲	時令青菜	冬瓜排骨湯	水果	5		2.5	2.3	1	2.5	768
30	五	米飯	味噌燒豆腐	毛豆雲耳炒蛋	肉燥燙青菜	綠豆薏仁湯		5.6		2.4	1.5		2.5	722

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 端午吃粽不吃「重」！四招助你健康減負擔

一般食用的傳統肉粽，常使用高油脂及高熱量的食材，再加上有些粽子糯米及餡料常以油先熱炒，1顆肉粽熱量可能就高達700大卡，攝取過多的熱量則很可能造成體重增加並提升心血管疾病風險，想要吃得健康又安心！謹記四原則不會錯：

### 一、慎選食材，低油低鹽高纖少糖：

國健署建議，民眾自製或挑選粽子時，烹調的方式上以低油、低鹽為原則，並且盡量避免選擇高熱量、高油脂的食材，並且以低熱量、低油、高纖維的食材做為代替。例如：可以用紫米、薏仁、燕麥、紅藜麥等全穀根莖類來取代糯米，另外可以用瘦肉、雞肉、海鮮等低脂肉類來替代五花肉，以減少熱量及脂肪的攝取。配料的選擇上可以使用蓮子、豆類來替代高油脂的花生，或是可以選用菇類、竹筍等低熱量高纖維食材，來降低熱量攝取並延緩血糖上升。

### 二、少用沾醬，原味粽餡糖不過量：

食用粽子時常搭配含鈉量高的沾醬，像是番茄醬、甜辣醬或醬油膏等，每10公克中分別含有約111、196及405毫克的鈉，然而粽子本身在烹調過程中已有調味，若再搭配含鈉量高的沾醬，一天累積下來很容易超過每日建議攝取量（健康人每日鈉建議攝取量為2400毫克，約等於6公克食鹽）。

### 三、均衡飲食，六大類食物均衡吃：

傳統粽子主要由糯米所組成，糯米在食物分類上屬於全穀根莖類，一般大小的傳統肉粽中（重量180至200公克）其份量相當於一碗6分滿的飯量，在享用粽子時別忘記均衡飲食的概念，適量減少其他餐食中全穀根莖類（例如：飯、麵）之份量，以防過量攝取使得體重上升。

此外，要記得多多補充蔬果，每日應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小或1碗），達到天天5蔬果的健康均衡飲食。

### 四、多到戶外，運動維持健康體位。

資料來源：<https://newtalk.tw/news/view/2019-06-05/255398>

營養師：呂雅萍

\*菜單材料明細請參閱週菜單明細表\*