

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111年11月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	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	三	特餐	蝦仁肉絲拌飯	香滷雞翅	時令青菜	白菜豆腐羹		5.9		3	2		2.5	801
2	四	紫米飯	三杯雞	香蔬豆干	時令青菜	薑絲南瓜湯	水果	5.5		3	2	1	2.6	837
3	五	米飯	豆包花椰	雙色炒蛋	時令青菜	紅豆西谷米		6.5		2.5	2		2.5	805
6	一	地瓜飯	照燒肉片	麻婆豆腐	時令青菜	美味鮮菇湯	養樂多鮮奶	5.6	0.4	3	2		2.5	828
7	二	糙米飯	咖哩雞丁	小瓜燴雙鮮	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5.9		3	2	1	3	883
8	三	特餐	義大利肉醬麵	滷雞腿排	時令青菜	玉米濃湯		5.5		2.5	2		2.7	744
9	四	紫米飯	腐乳燒雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5.5		2.8	2	1	2.5	818
10	五	米飯	沙茶凍豆腐	杏鮑菇炒蛋	時令青菜	薑汁綠豆地瓜湯		6.7		2.5	2		2.5	819
13	一	地瓜飯	咕咾肉	鮮菇白花椰	時令青菜	金茸肉絲湯	養樂多鮮奶	5.8	0.4	2.7	2	0.1	2.8	839
14	二	糙米飯	麻油雞	西魯肉	時令青菜	香菇冬瓜湯	水果	5.8		3	2	1	2.6	858
15	三	特餐	什錦燴飯	香酥魷魚排	時令青菜	瓠瓜大骨湯		5.9		3.2	2.1		3	841
16	四	紫米飯	香滷肉燥	麵筋燒白菜	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	5.6		3.3	2.1	1	2.5	865
17	五	米飯	金沙豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.9		3	2		2.5	801
20	一	地瓜飯	豆豉蒸魚丁	鮮菇三色	時令青菜	青菜丸子湯	養樂多鮮奶	5.6	0.4	3	2		2.5	828
21	二	糙米飯	味增燒雞	絲瓜細粉	時令青菜	金針菇番茄蛋花湯	水果	6		2.8	2	1	2.5	853
22	三	特餐	芋頭米粉湯	蔥燒肉片	時令青菜	黑糖饅頭		5.5		2.7	2		2.5	750
23	四	紫米飯	蜜汁雞翅	銀芽炒肉絲	時令青菜	髮菜豆腐羹	水果	6		3	2	1	3	890
24	五	米飯	糖醋豆皮	香菇蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		6.9		2.5	2		2.7	842
27	一	地瓜飯	古早味滷大排	雙色花椰	時令青菜	四神湯	養樂多鮮奶	5.7	0.4	2.6	2		2.5	805
28	二	糙米飯	香酥蝦排	黑白切	時令青菜	白蘿蔔菇菇湯	水果	6		2.5	2	1	3	853
29	三	特餐	日式散壽司	沙茶雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯		5.9		3.3	2		2.5	823
30	四	糙米飯	帶結滷肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.6		2.6	2.1	1	2.5	812

廠商:王泰雅團膳 本園一律使用國產牛、豬肉食材

吃當季、買在地，跟著食材去旅行

一. 樂活最正點

越來越多人奉行著樂活的生活哲學，而「樂活」最簡單的實踐方式，就是「吃當季、買在地」，透過支持「地產地消」，購買「對時」的產地作物，才是真正的「對食」。

在都市化與商業化高度發展下，農產品和消費者間唯一的連結只剩下「價格」。消費者不知道農民種植作物的過程與價值，農民也不瞭解消費者的需求，近年來「產地到餐桌」的飲食態樣被逐步推廣，但消費者可能僅止於「重視食材」的生產過程，而不是真正「認識食材」的生產過程，於是，「食材旅行」的概念也應運而生。

二. 找食材，休閒趣

所謂「食材旅行」，就是讓消費者直接到食材產地，從認識食材、農事體驗、料理烹調到伴手製作，瞭解土地與農村的人文風情，不但能讓旅人用心體會食材背後的點滴故事與達人的戮力，也能以最直接的方式和農民、農村以及土地產生更深厚的連結。

三. 逛市集，和農友溝通

食材旅行還有一項很重要的意義，就是和農民溝通，無論去到休閒農場、農市集或農會經營的農特產展售中心，皆可藉由互動、品嚐、採買，瞭解農業也瞭解農民的理念，絕對有助於消費者認識食材與食材的價值，也對農民因掌握消費需求而審視栽培理念，進而改良栽培方式等，對於農產品的品質確保、安全維護，都有實際助益。

資料來源:<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2501065>

營養師：林憶萍

菜單材料明細請參閱週菜單明細表