

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 112年10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	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)
2	一	地瓜飯	咕咾肉	絲瓜豆腐煲	時令青菜	海帶芽蛋花湯		5.5		2.8	2.2		2.5	763
3	二	糙米飯	豆瓣魚柳	高麗菜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	6.2		3	2	1	3	904
4	三	特餐	咖哩飯	香滷雞翅	時令青菜	冬瓜排骨湯		5.5		2.6	2		2.7	752
5	四	紫米飯	帶結滷肉	玉米肉末	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	5.8		2.5	2	1	2.5	816
6	五	米飯	客家小炒	香菇蝦仁蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		6.3		2.8	2		2.5	814
11	三	特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	鮮炒魷魚圈	時令青菜	酸辣湯		5.5		3	2		2.7	782
12	四	紫米飯	紅燒雞肉	螞蟻上樹	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	6		2.9	2	1	2.5	860
13	五	米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆雪蓮子湯		6.3		2.5	2		2.5	791
16	一	地瓜飯	蒜泥肉片	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯		5.5		2.9	2		2.5	765
17	二	糙米飯	宮保雞丁	銀芽炒肉絲	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	5.6		2.7	2	1	2.7	826
18	三	特餐	香酥蝦排	香酥蝦排	時令青菜	黃瓜炒細柳		5.5		2.6	2.1		3	768
19	四	紫米飯	打拋豬肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.5		2.5	2	1	2.5	795
20	五	米飯	什錦凍豆腐	蔥花炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.7		2.6	2		2.5	757
23	一	地瓜飯	醬燒魚丁	豆瓣肉燥寬粉	時令青菜	髮菜豆腐羹		6.1		2.6	2		2.5	785
23	二	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	5.9		2.8	2.3	1	3	876
23	三	特餐	和風味噌湯麵	古早味滷大排	時令青菜	刈包		5.5		2.6	2		2.5	743
23	四	紫米飯	瓜仔雞	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	5.8		2.9	2.2	1	2.5	851
23	五	米飯	回鍋豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		6.2		2.5	2		2.5	784
30	一	地瓜飯	沙茶肉片	鮮菇三色	時令青菜	青菜丸子湯		5.6		3	2		2.6	784
31	二	糙米飯	鹽酥魚丁	麻婆豆腐	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	6.1		2.7	2	1	3	875

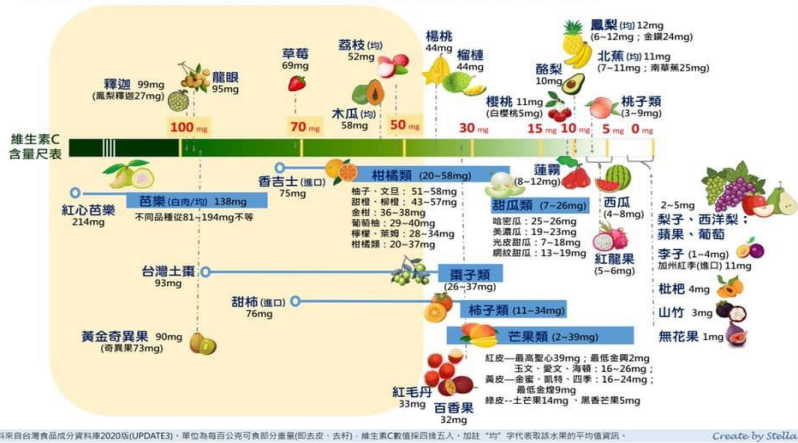
廠商：王泰雅團膳

營養師：呂雅萍

### 常見水果維生素C含量一覽圖 ~ (單位：100公克)

水果維生素C含量高低和它吃起來酸不酸沒有關係；水果中維生素C含量最高的是吃起來一點也不酸的芭樂，吃起來很酸的檸檬每100公克僅含34毫克維生素C。

下圖是根據食品成份資料庫資料所繪製的水果維生素C分布圖，左端維生素C含量較高、右端則含量較低，故想補充維生素C的話，可儘量挑選圖中靠左端的水果。而由於維生素C每日建議攝取量為100毫克，故若某水果每百公克維生素C含量超過50毫克的話(下圖淺黃色塊)，就可視之為富含維生素C的水果。



營養師：呂雅萍 本園一律使用國產牛、豬肉食材

\*菜單材料明細請參閱週菜單明細表\*