

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 113年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類(份)	堅果油脂類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	水果類(份)	豆魚蛋肉類(份)	熱量(大卡)
1	五	白米飯	紅燒蘿蔔百頁	玉米粒炒蛋	時令青菜	綠豆麥片湯		6.5	2.5	2			3	842.5
4	一	白米飯	南洋叻魚丁	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜肉絲湯		6	2.6	2.3	0.4		2.6	837.5
5	二	糙米飯	鹽酥雞	銀芽炒雙蔬	時令青菜	芙蓉蔥花湯	水果	5.9	3	2		1	2.7	860.5
6	三	特餐	親子丼	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯		5.8	2.7	2			3	802.5
7	四	糙米飯	蒜香蒸肉	高麗菜炒豆皮	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.6	2.5	2		1	2.8	824.5
8	五	白米飯	豆醬干片	馬鈴薯炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		6.1	2.6	2.2			2.7	801.5
11	一	白米飯	醬燒魚丁	開陽白菜	時令青菜	紫菜豆腐湯		5.6	3	2.1	0.4		2.7	830
12	二	糙米飯	油蔥雞	銀芽炒肉絲	時令青菜	白蘿蔔丸子湯	水果	5.7	2.6	2		1	2.7	828.5
13	三	特餐	中華什錦拌麵	滷雞腿排	時令青菜	番茄蛋花湯		5.6	2.7	2			3.2	803.5
14	四	紫米飯	壽喜燒肉片	客家小炒	時令青菜	大頭菜排骨湯	水果	5.6	2.7	2		1	3	848.5
15	五	白米飯	塔香豆腸	大黃瓜炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		6.2	2.5	2			2.8	806.5
18	一	白米飯	京都排骨	鮮菇三色	時令青菜	田園蔬菜湯		5.7	2.6	2	0.4		2.5	801.5
19	二	糙米飯	瓜仔雞	麻婆豆腐	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	5.5	2.5	2		1	3	832.5
20	三	特餐	肉絲蛋拌飯	鯖魚片	時令青菜	白菜羹		5.8	2.7	2			3	802.5
21	四	紫米飯	梅干扣肉	海苔洋芋	時令青菜	刈菜排骨湯	水果	5.7	2.5	2		1	2.7	824
22	五	白米飯	三杯凍豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		6.5	2.5	2			2.5	805
25	一	白米飯	馬鈴薯燉肉	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	青菜蛋花湯		5.6	2.5	2	0.4		3	827.5
26	二	糙米飯	香酥蝦排	菇菇炒高麗菜	時令青菜	酸辣湯	水果	5.2	3	2		1	3	834
27	三	特餐	和風味噌湯麵	酸菜燒肉片	時令青菜	刈包		6	2.8	2			2.8	806
28	四	紫米飯	麻油雞	蝦仁炒大黃瓜	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	5.8	2.6	2.1		1	2.8	845.5
29	五	白米飯	沙茶香蔬豆干	杏鮑菇炒蛋	時令青菜	綠豆仁西谷米		6	2.5	2			3.1	815

廠商:王泰雅團膳

本園一律使用國產牛、豬肉食材

飲食的品質和免疫力息息相關，優質的營養能讓身體的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。而最佳的提升免疫力食物其實全在身邊，不花太多錢，輕易可得。以下幾個簡單的飲食策略，幫助你在這場人與病毒的戰爭中，提升作戰力。

策略一：攝取優質的蛋白質

優質的動物性蛋白質有瘦肉、雞肉、魚肉（特別是含omega-3脂肪酸的深海魚，如鮭魚、鮪魚、鯖魚等）、海鮮、低脂奶類、雞蛋等；植物性蛋白質可以吃豆類、豆腐及豆製品、堅果類等。

策略二：每天吃1碗五穀雜糧飯

每天至少吃1碗五穀雜糧飯，或是雜糧麵包、全麥製品。

策略三：吃各種顏色的蔬果

一天要吃3種蔬菜、2種水果，種類愈多愈好，簡單的方法是以顏色分辨。

策略四：吃大蒜

每天吃2~3顆大蒜，或半顆洋蔥、幾截蔥段，都能達到殺菌、預防感染及抗癌的效果。

策略五：喝優酪乳

每天喝1~2瓶200~300毫升的優酪乳（或小盒優格）有助維持良好的免疫力。

策略六：每天吃綜合維他命

工作時間長、壓力大又經常外食的人，容易飲食不均衡，補充維他命是必要的。

策略七：不要吃過量脂肪

吃太多脂肪會抑制免疫系統功能，身體只需要適量脂肪，就能健康運作。

策略八：少吃甜食

建議從少喝含糖飲料著手，改喝不加糖的綠茶、花草茶、水果茶，當然喝白開水也很好，另外，吃甜食也須限量。

(文章摘錄自康健雜誌第54期-「8招飲食策略預防」一文)

營養師：林憶萍

\*菜單材料明細請參閱週菜單明細表\*

