

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園107年08-09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)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
8月30	四	米飯	打拋豬肉	銀芽炒豆干	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5		2.5	2.1	1	2.6	767	318	98
3	一	米飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	時令青菜	瓠瓜大骨湯		5		2.9	1.9		2.5	728	123	120
4	二	米飯	咖哩豬肉	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	芙蓉蔥花湯	水果	4.9		2.6	2	1	2.6	765	126	105
5	三	特餐	和風味噌湯麵	黑胡椒肉片	時令青菜	肉包		5		2.9	1.6		2.5	720	125	858
6	四	米飯	沙茶魚丁	珍珠三色	時令青菜	牛蒡蔬菜湯	水果	4.8		2.9	1.7	1	2.5	769	132	196
7	五	米飯	蜜汁小豆干	蕃茄炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		5		2.5	1.5		2.5	688	238	123
10	一	米飯	鹽酥雞	西魯肉	時令青菜	甜玉米大骨湯		5		2.6	1.8		3	725	106	156
11	二	米飯	馬鈴薯燉肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5		2.4	1.7	1	2.5	745	163	420
12	三	特餐	大滷羹飯	黃瓜鮮菇	時令青菜	芝麻包		4.8		2.9	2.4		2.5	726	152	215
13	四	米飯	蒜香蒸肉	關東煮	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5		2.4	1.7	1	2.5	745	86	176
14	五	米飯	沙茶凍豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	燒仙草湯		5.2		2.1	1.7		2.5	677	281	134
17	一	米飯	壽喜燒肉片	沙茶四寶	時令青菜	白蘿蔔大骨湯		5		2.8	1.9		2.5	720	308	333
18	二	米飯	鮮菇蠔油雞	炒三鮮	時令青菜	玉米濃湯	水果	4.9		2.6	2.1	1	2.5	763	108	214
19	三	特餐	咖哩炒烏龍麵	珍珍花枝排	時令青菜	冬瓜肉絲湯		5		2.3	1.9		3	705	111	367
20	四	米飯	黑胡椒豬柳	田園鮮蔬	時令青菜	青菜豆腐湯	水果	5		2.4	2.2	1	2.5	758	190	70
21	五	米飯	紅燒蘿蔔百頁	香菇蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.2		2.1	1.5		2.4	667	110	294
25	二	米飯	豆瓣魚丁	冬瓜肉片	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	4.6		2.9	2.5	1	2.5	775	140	407
26	三	特餐	香菇肉絲粥	黑胡椒雞柳	時令青菜	菜包		5.2		2.1	1.7		2.5	677	215	308
27	四	米飯	蒸冬瓜排骨	麻婆豆腐	時令青菜	金茸菇湯	水果	4.9		2.8	1.8	1	2.4	766	209	317
28	五	米飯	蘿蔔滷豆干	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		5.2		2.5	1.5		2.4	697	264	399

廠商：永鴻商號 營養師：陳惠婉 護士：游詩凌 行政組長：甘英梅 園長：陳雪菁

菠菜可以和豆腐共食嗎

過去人們的觀念總認為，菠菜和豆腐一起食用會導致結石！但其實，菠菜裡的草酸，和豆腐含有的鈣質，兩種物質所形成的草酸鈣不會被腸道吸收，反而是排泄到糞便中，既然到不了血液和尿液，那麼也就沒有機會形成尿路結石。因此，從這個角度來看，「菠菜豆腐湯」非但不是禁忌，反而是「絕配」呢！

無論是哪種結石，其中大半都含有鈣質，所以許多人都會產生吃太多鈣會導致結石的錯誤概念。其實大多數結石的成因是因為身體內缺乏鈣質所引起的。主要原因是因為體內鈣量不足，而導致副甲狀腺分泌副甲狀腺賀爾蒙，使骨頭中的鈣質溶出來維持血液中鈣的平衡，它還會抑制鈣從尿液排出體外，同時它又會促使腎臟製造活性維生素 D 以促進腸道對鈣的吸收。因此，在鈣不足時，反而是導致尿液中的鈣含量增加，進而產生結石的可能。由上述觀點來看，對於易有草酸結石的人，影響結石的形成不在於鈣質攝取多少，而是在於草酸存在多少為主；因此預防結石的方法應該是要減少草酸食物的攝取，而非限制鈣質的攝取。

其實結石是和體質有關，最根本的預防方法還是要多喝水，若是水分喝的不夠或是流汗太多，使腎臟所形成的尿量不夠，就無法稀釋那些可能形成結石的物質（鈣、草酸、尿酸、細菌）了。

富含草酸食物如：菠菜、芥蘭菜、蕃茄、芹菜、青椒、地瓜葉、茄子、葡萄、草莓、柑橘、李子、花生、可可、腰果、杏仁、茶、巧克力、濃茶。

資料來源:富台國小 營養師吳雨杰

營養師：陳惠婉

菜單材料明細請參閱週菜單明細表