永鴻商號
TEL:03-9984391
FAX:03-9984391

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 109年9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	二	糙米飯	蒜頭雞	彩繪肉片	時令青菜	四神湯	水果	5.3		2.7	1.6	1	2.5	786
2	三	特餐	義大利肉醬麵	炸雞翅	時令青菜	玉米濃湯		5	0.1	2	1.6	0.5	3	717
3	四	糙米飯	照燒豬肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5		2.3	2.2	1	2.5	750
4	五	米飯	沙茶凍豆腐	小花瓜炒蛋	時令青菜	紅豆紫米湯		5.6		2.2	1.6	1	2.5	770
7	一	米飯	香酥旗魚排	高麗菜炒肉絲	時令青菜	冬瓜雞湯		5.1		2.3	2	0.5	3	745
8	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	蒼蠅頭	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5.2		2.9	1.6	1	2.5	794
9	三	特餐	肉絲蛋炒飯	鮮菇蠔翅腿	時令青菜	海帶結排骨湯		5		2.8	1.5	0.5	2.5	740
10	四	糙米飯	梅干扣肉	鮮菇三色	時令青菜	酸辣湯	水果	5.1		2.9	1.5	1	2.5	784.5
11	五	米飯	豆包花椰	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		5.6		2.3	1.6	1	2.5	777
14	一	米飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯		5.5		2.3	2	0.5	2.5	750
15	二	糙米飯	三杯雞	冬瓜肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.1		2.5	2	1	2.5	767
16	三	特餐	赤肉羹麵	鹹酥什錦	時令青菜	滷雞翅		5		2.5	1.5	0.5	3	740
17	四	糙米飯	馬來西亞叻沙魚	雙芽肉片	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.1		2.5	1.6	1	2.5	757
18	五	米飯	香蔬豆干	菇菇蒸蛋	時令青菜	雪蓮子白木耳甜湯		5.4		2.4	1.5	0.5	2.5	738
21	一	米飯	沙茶雞柳	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		5.1		2.8	1.6	1	2.5	779.5
22	二	糙米飯	黃金柳葉魚	肉片炒小黃瓜木耳	時令青菜	枸杞山藥雞湯	水果	5.2		2.1	1.7	1	3	759
23	三	特餐	什錦鹹粥	蔥燒豬排	時令青菜	刈包		5.4		2.3	1.5	0.5	2.5	730.5
24	四	糙米飯	杏菇花雕雞	塔香肉末海茸	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.1		2.9	1.9	1	2.5	794.5
25	五	米飯	塔香豆腸	大黃瓜炒木須	時令青菜	紅豆地瓜湯		5.6		2.2	1.7	1	2.5	772
26	六	米飯	黃豆燜排骨	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	青菜蛋花湯		5.1		2.7	2.2	0.5	2.5	757
28	一	米飯	蒜泥肉片	蛋香瓠瓜	時令青菜	越式豬肉粉絲湯		5.3		2.8	1.9	0.5	2.5	771
29	二	糙米飯	醬燒魚片	沙茶四寶	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	5.1		2.9	1.5	1	2.5	784.5
30	三	特餐	莎莎醬拌麵	蒸冬瓜排骨	時令青菜	南瓜蔬菜湯		5		2.3	1.8	0.5	2.5	710

廠商：永鴻商號　　營養師：呂雅萍

營養小常識～飲食七妙招，輕盈過中秋

中秋節一到，家家戶戶團圓烤肉之外，月餅跟柚子也是一定會品嘗的節慶食品，只要按照以下的方法享用，就能讓您中秋享受也享「瘦」：

一、吃對食物！少吃加工食品，多吃食物原型及選擇低脂肉品，如:雞肉、海鮮、豬里肌。

二、慎選醬料！烤肉醬用水稀釋或自製烤肉醬，如:日式醬油加入蒜、蔥、開水調勻。

三、中秋不致癌！高溫炭烤肉類、烤肉油煙及燒焦物質都會產生異環胺（HCA）及多環芳香碳氫化合物（PAHs）等致癌物質。可將食材先預熱再烤，減少燒烤時間，選擇低脂肉品可減少油脂滴落火中產生油煙，降低致癌物產生，不要吃烤焦的食材，減少致癌物攝取。

四、多吃蔬菜！蔬菜熱量低，纖維含量高，能延緩醣類吸收，可多加食用。如：蛤蠣絲瓜。利用錫箔紙將蔬菜包住，刷上少許的醬料，烤熟後香甜可口，也可以將多汁的蔬菜與肉塊串在一起，像是居酒屋串燒料理增添風味及質感又能吃得健康！

五、喝對飲料！少喝含糖飲料及啤酒，改喝冷泡茶或檸檬汁加氣泡水也能有啤酒般的清涼暢快感。

六、慎選月餅！詳閱月餅食品標示並仔細選擇月餅種類，如：冰皮、低糖月餅是較佳選擇，月餅不適合當正餐食用，一次1/8或1/4與家人分享應景就好。

七、份量控制！柚子含豐富膳食纖維質、維生素C、檸檬酸，但一顆熱量達400~500大卡，相當兩碗飯，而一份水果(60大卡)大約等於2~3片的柚子，所以食用時要注意份量，切記！

資料來源:https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2519

營養師： 呂雅萍　　*菜單材料明細請參閱週菜單明細表*