永鴻商號
TEL:03-9984391
FAX:03-9984391

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 109年10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)
5	一	米飯	京醬肉絲	客家小炒	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯		5.5		3.0	2.1		2.7	784
6	二	糙米飯	檸檬魚丁	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	5.5		3	2	1	2.5	833
7	三	特餐	什錦燴飯	香滷雞翅	時令青菜	鹹酥什錦		5.8		2.9	2		3	809
8	四	糙米飯	糖醋雞丁	彩繪肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5.8		3	2.1	1	2.9	874
12	一	米飯	宮保雞丁	絲瓜麵線	時令青菜	田園蔬菜湯		5.6		2.8	2.2		2.9	788
13	二	糙米飯	瓜仔肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	黃瓜綜合湯	水果	5.5		3	2.4	1	2.5	843
14	三	特餐	咖哩炒烏龍麵	香酥魚排	時令青菜	枸杞山藥杏菇雞湯		5.5		3	2		3	795
15	四	糙米飯	韓式泡菜肉片	鐵板玉芽	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.5		2.9	2	1	2.5	825
16	五	米飯	花生麵筋	小花瓜炒蛋	時令青菜	紫米西米露		6.1	0.1	2.8	2		2.9	830
19	一	米飯	紅燒雞肉	螞蟻上樹	時令青菜	金茸肉絲湯		6		3	2		2.5	808
20	二	糙米飯	黃金柳葉魚	花椰什錦	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5.6		2.5	2.1	1	3	827
21	三	特餐	金瓜炒米粉	沙茶雞柳	時令青菜	青菜魚丸湯		5.5		3	2		2.8	786
22	四	糙米飯	打拋豬肉	冬瓜肉片	時令青菜	酸辣湯	水果	5.6		3	2.6	1	2.5	855
23	五	米飯	紅燒凍豆腐	毛豆雲耳炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		6.1		2.6	2		2.5	785
26	一	米飯	馬告蒸魚	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	美味鮮菇湯		5.7		2.6	2		2.5	757
27	二	糙米飯	鹽酥雞	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	6		2.8	2	1	3	875
28	三	特餐	和風味噌湯麵	三杯翅腿	時令青菜	豆沙包		5.5		2.5	2		2.5	735
29	四	糙米飯	蒜泥肉片	芹香肉末海茸	時令青菜	甜玉米雞湯	水果	5.6		3.0	2	1	2.5	840
30	五	米飯	回鍋豆干	茶碗蒸	時令青菜	花豆地瓜湯		6.1		2.5	2.2		2.5	782

午餐秘書：　　總務主任：　　校長：

營養小常識~紫薯＆馬告

紫薯又叫黑薯，薯肉呈紫色至深紫色。它除了具有普通紅薯的營養成分外，還富含硒元素和花青素。花青素對100多種疾病有預防和治療作用，被譽為繼水、蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質之後的第七大必需營養素。花青素是目前科學界發現的防治疾病、維護人類健康最直接、最有效、最安全的自由基清除劑，其清除自由基的能力是維生素C的20倍、維生素E的50倍。

1.防癌抗癌:紫薯富含硒和鐵是人體抗疲勞、抗衰老、補血的必要元素，特別是硒被稱為「抗癌大王」，易被人體吸收，可留在血清中，修補心肌，增強機體免疫力，清除體內自由基，抑制癌細胞中DNA的合成和癌細胞的分裂與生長，預防胃癌、肝癌等癌病的發生。

2.促進胃腸蠕動:紫薯富含纖維素，可增加糞便體積，促進腸胃蠕動，清理腸腔內滯留的粘液、積氣和腐敗物，排出糞便中的有毒物質和致癌物質，保持大便暢通，改善消化道環境，防止胃腸道疾病的發生。

3.有利於減肥瘦身:吃紫薯不僅不會發胖，相反能夠減肥、健美、防止亞健康、通便排毒。每100克鮮紫薯僅含0.2克脂肪，產生99千卡熱能，大概為大米1/3，是很好的低脂肪、低熱能食品，同時又能有效地阻止糖類變為脂肪，有利於減肥、健美。

4.增強免疫力:紫薯含有大量黏液蛋白，能夠防止肝臟和腎臟結締組織萎縮，提高機體免疫力，預防膠原病發生。紫薯中所含有礦物質對於維持和調節人體功能，起著十分重要的作用。所含的鈣和鎂，可以預防骨質疏鬆症。

5.花青素對100多種疾病有預防和治療作用，被譽為繼水、蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質之後的第七大必需營養素

6.紫薯中含有豐富的蛋白質，18種易被人體消化和吸收的胺基酸，維生素C、B、A等8種維生素和磷、鐵等10多種天然礦物質元素。其中鐵和硒含量豐富。

資料來源:https://kknews.cc/zh-tw/health/yryn25a.html

馬告是泰雅族語，中文名字則是山胡椒，就是因為新鮮的馬告籽會有點麻有點辣，原住民通常用它來代替鹽巴；果實晒乾或成熟之後會變成紫黑色，外形就更像黑胡椒粒，彷彿是藏在樹葉間的黑珍珠。更被證實有鎮靜、抗憂慮、抗發炎等醫療功效。

馬告具有多層次的香氣，除了薑、檸檬香味，細細一聞還能嗅出柑橘香。偏頭痛的時候，就用馬告泡熱水喝，有鎮靜安眠功效。馬告為泰雅族飲食文化重要角色，常常用於豬肉去腥、煮湯、炒菜等。

資料來源 :https://www.newsmarket.com.tw/blog/118611/

營養師:呂雅萍　　*菜單材料明細請參閱週菜單明細表*

※本園一律使用國產豬肉食材