永鴻團膳
TEL:03-9981587

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 109年12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)	奶類 (份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	堅果油脂類(份)	熱量(大卡)
1	二	糙米飯	茄汁魚丁	蘿蔔燒百頁	時令青菜	白菜羹	水果	5.1	0	2.4	2.3	1	2.5	767
2	三	特餐	土豆油飯/炒飯	麻油雞	時令青菜	青菜魚丸湯		5	0	2.9	1.5		2.7	726.5
3	四	糙米飯	打拋豬肉	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5	0	2.6	2.1	1	2.6	774.5
4	五	米飯	醬燒凍豆腐	芹菜炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.3		2.4	1.5		2.5	701
7	一	米飯	蒜泥肉片	香酥牛蒡絲	時令青菜	金茸肉絲湯		5.1	0	2.4	1.7		3	714.5
8	二	糙米飯	香茅咖哩醬魚	客家小炒	時令青菜	白蘿蔔大骨湯	水果	5	0	2.9	2	1	2.7	799
9	三	特餐	什錦炒麵	咕咾肉	時令青菜	四神湯		5		2.8	1.5	0.1	2.8	729.5
10	四	糙米飯	宮保雞丁	燒白菜	時令青菜	番茄豆腐湯	水果	5	0	2.8	2.2	1	2.8	801
11	五	米飯	豆包菇菌塔香炒	香菇蒸蛋	時令青菜	紫米西米露		5.6	0.1	2.3	1.5		2.5	726.5
14	一	米飯	香酥魚排	蘿蔔燒翅腿	時令青菜	青菜蛋花湯		5.1	0	2.5	1.5		3	717
15	二	糙米飯	帶結滷肉	絞肉玉米	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5.2	0	2.5	1.7	1	2.5	766.5
16	三	特餐	塔香雞肉義大利麵	香滷雞翅	時令青菜	奶香南瓜濃湯		5	0.2	2.4	1.5		2.5	704
17	四	糙米飯	照燒豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5.5		2.3	1.8	1	2.5	775
18	五	米飯	東坡豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯		5.7		2.3	1.5		2.5	721.5
21	一	米飯	花枝排	味噌豬肉高麗菜	時令青菜	蘿蔔雞湯		5.1		2.3	1.8		3	709.5
22	二	糙米飯	三杯雞	芹香肉末海茸	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	5.1		2.5	1.7	1	2.5	759.5
23	三	特餐	香菇肉絲粥	沙茶雞柳	時令青菜	芝麻包		5		2.6	1.7		2.5	700
24	四	糙米飯	瓜仔肉	花菜炒木須	時令青菜	白菜肉絲湯	水果	5		2.3	2.2	1	2.5	750
25	五	米飯	芹香豆干	三色蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		5.6		2.9	1.5		2.5	759.5
28	一	米飯	油蔥雞	麻婆豆腐	時令青菜	羅宋湯		5.1	0	2.9	1.5	0	2.5	724.5
29	二	糙米飯	粉蒸肉片	沙茶豬炒白菜	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	5.4		2.6	1.9	1	2.5	793
30	三	特餐	肉絲蛋炒飯	蘿蔔滷肉	時令青菜	紫菜蛋花湯		5		2.9	1.6		2.5	720
31	四	糙米飯	黃金柳葉魚	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	刈菜雞湯	水果	5.3		2.2	1.5	1	3	768.5

廠商:永鴻商號

牛蒡~降血糖、血脂、穩定情緒　營養價值最完整

▲牛蒡的膳食纖維含量是胡蘿蔔的2.6倍，花椰菜的3倍，能促進腸道蠕動，排便順暢。美兆健康管理中心營養科主任詹恩慈解釋，纖維中的菊糖（菊苣纖維）也是腸道益生菌的重要養分，可幫助益生菌留在腸道內蓬勃發展，促進消化。膳食纖維也能增加飽足感，可用於減重食譜。
▲牛蒡保肝、養生的功效則源自於多酚類物質。多種多酚類植化素能提升肝臟的代謝能力與解毒功能，進而促進血糖、血脂的代謝，是裨益三高病人的好食物。
▲牛蒡中各種礦物質含量高，如鈣、鎂、鋅都具有抗氧化特性，也能幫助穩定情緒。也多虧了礦物質的抗氧化能力，讓血管不易形成動脈粥狀斑，降低心血管疾病的風險。
▲牛蒡含17種胺基酸，其中有7種為人體無法自行生成的必需胺基酸，相當特別。
▲牛蒡粗硬外皮中的皂苷具有減重功效，能吸附並帶走膽固醇和脂肪。想吃到外皮的人，可用刀背稍微刮除，便於料理與入口。
▲牛蒡性寒，吃太多可能導致腹瀉，粗纖維也可能導致消化不良。攝取過多粗纖維恐怕抓走一些營養素，所以，（一）感冒或營養狀態不好時，不適合吃太多牛蒡；（二）肝臟機能嚴重衰退的病人也不適合纖維太粗糙的飲食。且牛蒡中的鉀、磷若攝取過多會增加腎臟負擔，所以，（三）糖尿病腎病變或（四）腎臟疾病的患者也不該將牛蒡茶當成每日養生茶飲，牛蒡小菜反倒比較適合。
▲做出美味牛蒡料理的祕訣：為讓牛蒡吃起來順口，有些餐廳、自助餐會以油炸方式來料理，或是先油炸來破壞纖維。但從健康考量，用滾水快速氽燙，也有相同效果。她也提醒，為了保存牛蒡的營養素，最好避免長時間烹煮，煮湯時也儘量不要反覆熬煮。
※著有《真原味的實踐》的北醫公衛系教授韓柏檉和妻子張幼香夫婦倆也是牛蒡的愛好者，常以牛蒡飯當作宴客的主食。將牛蒡去皮切片，插入泡了一晚的糙米中，按下電鍋開關，過一會兒開關跳起來，就可上桌，伴有淡淡香氣的牛蒡飯可促進食慾。或者將牛蒡切絲泡檸檬水（避免氧化變黑），氽燙後淋上個人喜好的醬汁做涼拌菜。
為了口感好，開明工商職業學校中餐烹飪兼任教師林志哲建議，涼拌、快炒時，最好選用牛蒡較細、較嫩的一端，煮湯、煮飯、焗烤則用較粗、較硬的一端。
資料來源: https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=67757

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