

宜蘭縣宜蘭市復興國中 109年07月份素食菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)
1	三	特餐	米粉粿	蒙古炒素肉	青菜	炒時蔬	刈包	水果	770.5	5	2.2	2.6	1	2.9	0	245
2	四	五穀飯	素鱈魚	咖哩毛豆	青菜	炒時蔬	芙蓉湯		796	6.3	2.4	2.5	0	2.5	0	302
3	五	蔬食餐	綜合滷味	鮮菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	炒時蔬	山粉圓冬瓜露		718	5.5	2.1	2.7	0	2.4	0	403
6	一	白米飯	瓜子素肉醬	胡瓜三色	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	水果	839.5	6	2.2	2.8	1	2.5	0.1	251
7	二	白米飯	素豬排	雲耳白菜	青菜	炒時蔬	鮮菇蛋花湯		735	5.5	2.2	2.9	0	2.5	0	247
8	三	特餐	素肉羹飯	脆皮豆包	青菜	炒時蔬	海結燒蘿蔔	水果	812.5	5.5	2.1	3	1	3	0	262
9	四	紫米飯	京都黑乾	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	味噌湯		811	6.3	2.5	2.8	0	2.5	0	288
10	五	蔬食餐	紅燒豆干	雲耳毛豆炒蛋	五彩什蔬	炒時蔬	仙草蜜	乳製品	797	5.5	2.3	2.5	0	2.6	0.5	469
13	一	白米飯	椒鹽海苔豆腸	玉菜皮絲	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯	水果	832	6.1	2	2.4	1	3	0	266
14	二	白米飯	薑香蘭花乾	黃瓜炒蛋	青菜	炒時蔬	甜玉米湯		782.5	6	2.5	2.5	0	2.5	0	221

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

攝取足量蔬果 避免活力表現破口

健康新主張 水果當點心

董氏基金會食品營養中心莫雅淳營養師建議,為提升家人身心活力、降低負面情緒,家庭採購者別忘了準備水果,而且要注意挑選水果有「3關鍵」:

資料來源: 董氏基金會

1.高CP值(高營養密度&植化素、水果酵素):

營養密度是飲食上的一個重要概念,即在相同熱量下,食物所含的各種營養素的種類與含量多寡選擇營養密度越高的水果,其所含營養價值越豐富,其中又以膳食纖維、維生素C、葉酸、鉀、鎂等營養素,與情緒及活力表現有關,此外,水果中的植化素可協助身體抗氧化、調節免疫力;水果酵素有助於食物消化吸收。

2.高水溶性膳食纖維:

膳食纖維為益菌生,有助打造健康腸道環境,尤其水溶性膳食纖維更有助穩定血糖及情緒,保持抗壓性,而水果是水溶性膳食纖維的良好來源。

3.高維生素C:

維生素C可以減緩疲勞、提升活力,主要存在於蔬菜水果,但維生素C不耐熱且易受氧化破壞,建議以水果作為維生素C的攝取來源。



供應日期如有誤,以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表,產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜珍團體中心
TEL : 9281100; FAX : 9288005