

宜蘭縣宜蘭市復興國中 109年09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)
31	一	白米飯	魚香豆腐	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	820	5.5	2.5	3	1	2.5	0	264
1	二	白米飯	薑絲豆干	宮保鮮菇	青菜	炒時蔬	竹筍湯		754.5	5.5	2.3	3.2	0	2.6	0	511
2	三	特餐	義大利通心麵	香酥豆腸	青菜	炒時蔬	玉米濃湯		759.5	5	2.5	3	0	3	0.1	244
3	四	紫米飯	鐵板油豆腐	鮮味胡瓜	青菜	炒時蔬	金茸三絲湯	水果	803.5	5.8	2.1	2.7	1	2.5	0	251
4	五	蔬食餐	醬淋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	炒時蔬	仙草蜜	乳製品	788	5.5	2.2	2.8	0	2.4	0.5	464
7	一	白米飯	瓜子素肉醬	蛋香絲瓜麵線	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	817.5	5.8	2.2	2.6	1	2.7	0	229
8	二	白米飯	番茄豆腐炒蛋	雲耳西芹	青菜	炒時蔬	甜玉米湯		828	6.4	2.5	3.2	0	2.5	0	266
9	三	特餐	皮蛋鮮蔬粥	珍菇白菜	青菜	炒時蔬	黑糖捲*1		845.5	6.5	2.6	3.5	0	2.4	0	240
10	四	糙米飯	椒鹽豆包	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	海結鮮菇湯	水果	880.5	6.4	2.2	2.9	1	3	0	247
11	五	蔬食餐	梅干燒豆干	醬油蒸蛋	田園時蔬	炒時蔬	綠地地瓜湯	乳製品	875.5	6.5	2.5	2.6	0	2.4	0.5	517
14	一	白米飯	薑絲麵腸	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	金茸蛋花湯	水果	802	5.7	2.2	2.8	1	2.4	0	230
15	二	白米飯	酥炸天婦羅	鮮菇玉菜	青菜	炒時蔬	味噌湯		767.5	5.5	2.5	3.3	0	2.5	0	311
16	三	特餐	中華炒麵	日式南瓜	青菜	炒時蔬	田園蔬菜湯		681.5	4.5	2.3	2.9	0	2.7	0	251
17	四	五穀飯	黃金炸豆腐	咖哩馬鈴薯	青菜	炒時蔬	蒲瓜湯	水果	900	6.5	2.4	2.8	1	3	0	226
18	五	蔬食餐	香菇麵筋	雲耳毛豆炒蛋	珍菇時蔬	炒時蔬	山粉圓冬瓜露	乳製品	825	5.5	2.5	3.2	0	2.5	0.5	416
21	一	白米飯	筍干百頁	金菇如意	青菜	炒時蔬	蘿蔔鮮菇湯	水果	880	6.5	2.2	3.5	1	2.5	0	241
22	二	白米飯	滷豆包	八寶醬素肉	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯		720.5	5.5	2.1	2.8	0	2.4	0	311
23	三	特餐	什錦米粉湯	紅燒素獅子頭	青菜	炒時蔬	包子*1		739	4.8	2.8	3.4	0	2.4	0	329
24	四	紫米飯	唐揚素炸雞	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	南瓜濃湯	水果	894	6.1	2.5	2.9	1	3	0.1	270
25	五	蔬食餐	沙茶素雞	鮮菇蒸蛋	雲耳鮮蔬	炒時蔬	紅豆QQ湯	乳製品	899.5	6.5	2.4	3.5	0	2.6	0.5	422
26	六	白米飯	咖哩豆干片	塔香海根	青菜	炒時蔬	美味鮮菇湯		722.5	5.5	2.1	2.7	0	2.5	0	265
28	一	白米飯	番茄素醬	關東煮	青菜	炒時蔬	芙蓉湯	水果	848.5	6.2	2.3	2.6	1	2.6	0	285
29	二	白米飯	貴妃乾鍋菇	三絲銀芽	青菜	炒時蔬	醋香豆腐粿		779	5.7	2.5	3.2	0	2.5	0	302
30	三	特餐	鮮蔬蛋炒飯	椒鹽海苔素魚酥	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯		835	6.5	2.3	2.9	0	3	0	229

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識：「玉米筍是玉米還是筍類？」

玉米筍不是筍類！玉米筍是玉米尚未受精以前所收穫的幼嫩果穗，是玉米的小時候。玉米幼穗採收下來就是帶殼的玉米筍，若未採收就繼續生長成甜度較高且澱粉質較多的玉米。所以玉米筍與玉米營養價值差很大唷！

★結論1：玉米筍是玉米的小時候！

★結論2：玉米是澱粉(全穀雜糧類)不是蔬菜類！

※需要體重控制的人要注意玉米的攝取量哦！※

參考資料：呂孟凡營養師FB、營養師杯蓋IG

