

宜蘭縣三星鄉萬富國小 112年02月份 葷食 菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果/乳品	熱量(大卡)	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	鈣含量(mg)
02/13	一	白飯	醬冬瓜肉燥	海根肉絲	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	728	4.5	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	129
02/14	二	燕麥飯	塔香雞丁	什錦雜菜冬粉	葷青菜	肉骨茶湯		725	5.4	2.4	2.0	2.6	0.0	0.0	115
02/15	三	特餐	沙茶肉片羹飯	京都排骨	葷青菜	芝麻球	鮮奶	789	4.9	2.9	1.1	2.8	0.0	0.5	284
02/16	四	糙米飯	糖醋魚球	花椰炒凍豆腐	葷青菜	花瓜香菇雞湯		785	4.5	3.9	1.7	3.0	0.0	0.0	190
02/17	五	白飯	回鍋肉片	芙蓉蒸蛋	葷青菜	綜合燒仙草	水果	761	5.5	2.4	1.1	2.4	1.0	0.0	230
02/18	六	白飯	咖哩雞丁	日式章魚燒	葷青菜	冬瓜排骨湯	水果	725	4.7	2.2	1.6	2.9	1.0	0.0	95
02/20	一	白飯	麻油雞	客家筍茸	葷青菜	海結排骨湯	水果	733	4.5	2.6	2.0	2.5	1.0	0.0	127
02/21	二	五穀飯	薑汁肉片	三杯鮑菇油豆腐	葷青菜	玉米濃湯		769	5.6	2.9	1.7	2.6	0.0	0.0	219
02/22	三	特餐	和風炒烏龍	香滷雞翅	葷青菜	泡菜豆腐湯	優酪乳	706	4.0	2.8	1.3	2.4	0.0	0.5	354
02/23	四	糙米飯	酥炸鬼頭刀	西滷肉	葷青菜	赤肉湯	豆漿	744	5.0	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	149
02/24	五	白飯	蜜汁小豆干	九層塔炒蛋	什錦花椰	地瓜粉圓湯	水果	867	6.1	3.2	1.1	2.5	1.0	0.0	539

營養小知識-聰明過元宵;輕鬆無負擔

料理簡章 #0

湯圓、元宵其實不一樣？

湯圓
被搓出來時！外型圓潤光滑

元宵
被搓出來時！手工形狀較不規則

元宵節

煮湯圓、元宵不破皮

- 滾水下小火煮
- 待浮起即可關火，上蓋燜五分鐘，就可以倒出小一
- 用另外盛出即可享用！也可以依照個人喜好加入其他配料喔！

料理 000

各式湯圓熱量代換表

湯圓種類(單位1顆)	花生湯圓	芝麻湯圓	小湯圓(無包餡)	包餡小湯圓(花生/芝麻)	鮮肉湯圓
重量(克)	20	20	1.9	3.7	20
熱量(大卡)	70.8	70.2	4.8	11.5/14	59.6
幾顆湯圓等於一碗飯	4	4	59	24/20	5
1顆熱量相當於成人走路幾分鐘(60kg/時速4km)	20	20	1.4	3/4	17

資料來源：衛生福利部國民健康署

HOPE

吃湯圓 人不圓，就靠這6招

聰明吃湯圓，三招拒絕油膩上身

- 湯圓不宜吃太飽
- 下一餐吃些蔬菜
- 減少正餐的飯量

好吃熱量低，煮湯圓的三技巧

- 湯圓為主，不加糖或配料
- 煎油湯圓為正，當食時為輔
- 善用天然食材提味，像是桂圓、紅棗等