

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
月						
日						
月						
日						
月						
日						
月						
日						
8月30日 星期五	白米飯	黑胡椒豬柳 71.5 肉柳 16.5 洋蔥	珍珠三色 玉米粒 38.9 馬鈴薯 31.5 絞肉 7.4 毛豆仁 5 紅蘿蔔 3.2	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	綠豆甜湯 29.7 綠豆	蘋果

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

以上營養分析僅供參考  
 傳真：(03)9288005  
 實際配送明細參後附表

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月2日 星期一	白米飯	蠔油嫩雞	黃瓜魚梗	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果
		雞丁 104.5 洋蔥 11 薑片 0.7	大黃瓜 73.5 魚羹 21 紅蘿蔔 1.6	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	小白菜 33 雞蛋 11 紅蘿蔔 2.2	
9月3日 星期二	糙米飯	紅槽魚酥	三杯杏鮑菇	青菜	冬瓜薑絲湯	
		魚丁 99 紅槽 3.3 蒜茸 0.4	大干丁 26.3 杏鮑菇 15.8 甜不辣 15.8 玉米筍 5.3 九層塔 1.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	冬瓜 66 大骨 7.7 薑絲 0.6	
9月4日 星期三	特餐	雞肉親子丼飯	香雞堡	青菜	日式柴魚湯	乳製品
		白米 88 雞柳 57.2 洋蔥 16.5 雞蛋 16.5 玉米粒 11 海苔絲 0.1	雞肉堡 60	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	白蘿蔔 57.2 洋蔥 11 大骨 7.7 鮑魚菇 6.6 柴魚片 0.6	
9月5日 星期四	糙米飯	蒜泥白肉	黑椒培根馬鈴薯	青菜	味噌湯	水果
		小肉片 77 嫩薑 0.9 蒜泥 0.7 薑泥 0.7	馬鈴薯 68.3 洋蔥 10.5 培根 10.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	豆腐 38.5 味噌 13.2 海帶芽 0.7	
9月6日 星期五	環保餐	砂鍋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	山粉圓冬瓜露	
		小方油豆腐 55 大白菜 27.5 金針菇 5.5 紅蘿蔔 2.2	雞蛋 63 紅蘿蔔 10.5 青蔥 0.6	青菜 83 杏鮑菇 5 生木耳 2 蒜茸 0.5	冬瓜塊 22 山粉圓 5	

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月9日 星期一	白米飯	塔香鮑菇肉末	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果
		絞肉 73.7	大白菜 78.8	青菜 90	玉米糰 71.5	
		杏鮑菇 8.8	肉絲 7.4	紅蘿蔔 4.6	大骨 7.7	
		紅蘿蔔 3.3	金針菇 7.4	蒜茸 0.5		
		九層塔 2.2	雞蛋 4.2			
		紅蘿蔔 3.2				
		乾香菇絲 0.4				
9月10日 星期二	糙米飯	咖哩椰漿嫩雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	
		雞丁 93.5	高麗菜 27.3	青菜 90	雞蛋 11	
		馬鈴薯 16.5	冬粉 12.6	紅蘿蔔 4.6	大骨 5.5	
		椰漿 6.5	絞肉 7.4	蒜茸 0.5	海帶芽 1.4	
		紅蘿蔔 3.3	乾木耳絲 1.1		薑絲 0.6	
9月11日 星期三	特餐	魚丸米粉	海結燉肉	青菜	肉包	乳製品
		米粉 66	肉丁 51.1	青菜 90	肉包 80	
		高麗菜 27.5	白蘿蔔 21	紅蘿蔔 4.6		
		魚丸 27.5	海帶結 16	蒜茸 0.5		
		小四角 22	紅蘿蔔 2.4			
		肉絲 5.5				
		大骨 4.2				
		紅蘿蔔 3.3				
芹菜 1.1						
9月12日 星期四	糙米飯	黃金海鮮排	麻婆豆腐	青菜	胡瓜排骨湯	水果
		海鮮排 60	豆腐 57.8	青菜 90	蒲瓜 66	
			絞肉 6.3	紅蘿蔔 4.6	湯排 7.7	
			青蔥 1.1	蒜茸 0.5	紅蘿蔔 1.1	
9月13日 星期五	白米飯	香菇栗子燒雞	醬油蒸蛋	青菜	紅豆QQ甜湯	
		雞丁 77	雞蛋 68.3	青菜 90	紅豆 19.8	
		白蘿蔔 16.5	蒜泥 0.4	紅蘿蔔 4.6	QQ 13.2	
		生香菇 5.5		蒜茸 0.5		
		栗子 5.5				
	紅蘿蔔 3.3					

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月16日 星期一	白米飯	蒙古烤肉	柚香溫沙拉	青菜	粉絲蛋花湯	水果
		肉片 70.4 豆芽菜 11 洋蔥 6.6 紅蘿蔔 3.3	冷凍花椰菜 47.3 魚豆腐 15.8 杏鮑菇 10.5 玉米筍 8.4 柚子和風醬 5.3 紅蘿蔔 2.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	雞蛋 13.2 冬粉 7.7 大骨 5.5 芹菜 0.9	
9月17日 星期二	中秋節 休息	中秋節 休息				
9月18日 星期三	特餐	香鬆拌飯	蒲燒鯛魚片	青菜	大醬湯	乳製品
		白米 93.5 玉米粒 27.5 雞蛋 22 豆干丁 11 三色豆 5.5 味島香鬆 2.8	蒲燒鯛魚片 45	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	白蘿蔔 49.5 味噌 13.2 洋蔥 11 鮑魚菇 6.6 柴魚片 0.6	
9月19日 星期四	糙米飯	卡拉雞排	滷筍香肉末	青菜	美味鮮菇湯	水果
		無骨里雞排 75	筍乾 63 絞肉 7.4 紅蘿蔔 3.2	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	大黃瓜 49.5 生香菇 8.8 大骨 5.5 紅蘿蔔 0.9	
9月20日 星期五	白米飯	回鍋肉絲	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆粉圓	
		肉絲 49.5 高麗菜 22 豆干片 16.5 甜麵醬 2.2	蕃茄 52.5 雞蛋 42 青蔥 0.6	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	綠豆 19.8 小粉圓 13.2	

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎

以上營養分析僅供參考

傳真: (03)9288005

實際配送明細參後附表

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果				
9月23日 星期一	白米飯	京都排骨		絲瓜寬粉煲		青菜		芹香蛋花湯		水果
		肉丁	54.6	絲瓜	42	青菜	90	雞蛋	24.2	
		排骨	22.4	寬冬粉	10.5	紅蘿蔔	4.6	芹菜	1.1	
		南瓜	22	絞肉	6.3	蒜茸	0.5			
		甜辣醬	5.5	紅蘿蔔	3.2					
			薑絲	0.5						
9月24日 星期二	糙米飯	日式照燒雞		宮保豆干		青菜		蘿蔔排骨湯		
		雞丁	104.5	大干丁	57.8	青菜	90	白蘿蔔	66	
		洋蔥	11	洋蔥	14.7	紅蘿蔔	4.6	排骨	7.7	
		白芝麻	0.9	油花生	1.1	蒜茸	0.5			
9月25日 星期三	特餐	蕃茄肉醬通心麵		香酥雞翅		青菜		玉米濃湯		乳製品
		通心麵	71.5	三節翅	100	青菜	90	玉米粒	27.5	
		洋蔥	22			紅蘿蔔	4.6	玉米醬罐	11	
		絞肉	22			蒜茸	0.5	洋蔥	11	
		蕃茄	22					雞蛋	8.5	
		三色豆	11					紅蘿蔔	3.3	
		生香菇	7.3					奶粉	2.2	
		蒜泥	1.1							
9月26日 星期四	糙米飯	豆瓣鮮蔬魚丁		黃瓜肉片		青菜		薑絲海帶結湯		水果
		魚丁	88	大黃瓜	73.5	青菜	90	海帶結	22	
		高麗菜	16.5	小肉片	12.4	紅蘿蔔	4.6	大骨	7.7	
		洋蔥	11	金針菇	5.3	蒜茸	0.5	紅蘿蔔	2.5	
		薑片	0.7	紅蘿蔔	2.1			薑絲	0.8	
9月27日 星期五	白米飯	古早味肉燥		日式蒸蛋		青菜		花豆雙色圓		履歷豆漿
		絞肉	44	雞蛋	63	青菜	90	花豆	18.5	
		冬瓜	22	青蔥	1.1	紅蘿蔔	4.6	地瓜圓	16.8	
		麵輪	16.5	蒜泥	0.4	蒜茸	0.5	芋圓	16.8	
		紅蘿蔔	3.3							
		乾香菇絲	0.4							

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎

以上營養分析僅供參考

傳真:(03)9288005

實際配送明細參後附表

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果				
9 月 30 日 星期 一	白 米 飯	韓式泡菜肉片		彩燴丸子		針菇海芽湯		水 果		
		小肉片	68.2	白蘿蔔	57.8	青菜	90		金針菇	16.5
		洋蔥	11	花枝丸	21	紅蘿蔔	4.6		大骨	7.7
		韓式泡菜	11	玉米粒	10.5	蒜茸	0.5		紅蘿蔔	2.2
		紅蘿蔔	2.2	紅蘿蔔	2.5				海帶芽	1.1
						薑絲	0.6			
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表