

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
10月1日 星期二	有機糙米飯	宮保雞丁 骨腿丁 104.5 洋蔥 11 油花生 1.7 青蔥段 0.6	八寶醬肉 冬瓜 52.5 豆干丁 21 粗絞肉 15.8 紅蘿蔔 3.2	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	白菜肉絲湯 大白菜 55 肉絲 11 紅蘿蔔 2.5 木耳絲 0.1	
10月2日 星期三	特餐	廣東粥 白米 66 白蘿蔔 40.7 玉米粒 16.5 肉絲 16.5 黑輪 11 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3.3 芹菜 1.1	府城蝦卷*2 蝦卷 60	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	肉包 80	乳製品
10月3日 星期四	有機糙米飯	蠔油雞排 雞排 120 蒜片 0.6 薑片 0.6	銀芽木耳炒肉絲 豆芽菜 60.9 肉絲 8.4 韭菜 7.4 生木耳 3.2 紅蘿蔔 2.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	黃瓜排骨湯 大黃瓜 60.5 龍骨 7.7	水果
10月4日 星期五	環保餐	五味醬淋油豆腐 小四角 60.5 青蔥 0.9 蒜泥 0.7 薑泥 0.7	起司馬鈴薯蒸蛋 雞蛋 55.7 馬鈴薯 21 乳酪絲 4.6	胡麻時蔬 90 紅蘿蔔 4.6 胡麻醬 3.5 蒜茸 0.5	綠豆甜湯 綠豆 29.7	

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
10月7日 星期一	有機白米飯	左宗棠雞肉	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果
		骨腿丁 104.5 紅蘿蔔 5.5 青蔥 1.1 薑片 0.7	胡瓜 81.9 肉絲 7.4 玉米粒 6.3 紅蘿蔔 2.5 蝦皮 0.4	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	雞蛋 11 大骨 5.5 海帶芽 1.4 薑絲 0.6	
10月8日 星期二	有機糙米飯	泰式打拋豬	蛋酥高麗菜	青菜	日式鮮魚湯	履歷豆漿
		絞肉 72.6 蕃茄 12.1 洋蔥 5.5 九層塔 1.7	高麗菜 73.5 雞蛋 12.6 肉絲 6.3 乾木耳絲 0.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	豆腐 27.5 沙魚丁 16.5 味噌 13.2 柴魚片 0.6 海帶芽 0.6	
10月9日 星期三	特餐	米粉粿	雞肉沙威瑪	青菜	長麵包	乳製品
		米粉 66 大白菜 30.8 肉絲 13.2 紅蘿蔔 5.2 蒜泥 0.7 柴魚片 0.6 木耳絲 0.1	雞柳 57.8 洋蔥 20 玉米粒 10.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	長麵包 110	
10月10日 星期四	雙十節 放假	雙十節 放假 1.1				
10月11日 星期五	有機白米飯	沙茶炒肉絲	毛豆雲耳炒蛋	青菜	焙香大麥珍奶	
		肉絲 38.5 黃豆芽 21.1 豆干片 10.6 生木耳 5.5 紅蘿蔔 2.2	雞蛋 63 生木耳 6.3 毛豆仁 4.2 紅蘿蔔 3.2	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	小粉圓 44 奶粉 2.2 麥茶包 2.2	

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
10月14日 星期一	有機白米飯	黑椒雞丁	關東煮	青菜	蕃茄元氣湯	水果
		骨腿丁 104.5 洋葱 11	白蘿蔔 42 玉米穗 26.3 花枝丸 21	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	大白菜 33 蕃茄 25.3 雞蛋 7.7 大骨 4.4	
10月15日 星期二	有機糙米飯	熱炒三鮮	家常油豆腐	青菜	黃芽粉絲湯	
		肉片 33 魷魚圈 33 高麗菜 22 玉米筍 5.5 九層塔 1.7 薑片 0.9	小四角 57.8 絞肉 5.3 青蔥 0.6	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	黃豆芽 22 冬粉 7.7 大骨 4.2 紅蘿蔔 2.2 乾木耳絲 0.3	
10月16日 星期三	特餐	日式雜炊飯	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	乳製品
		白米 93.5 玉米粒 27.5 杏鮑菇 13.2 絞肉 11 生香菇 8.8 毛豆仁 5.5 紅蘿蔔丁 3.3	無骨里雞排 75	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	玉米粒 27.5 玉米醬罐 11 洋葱 11 雞蛋 8.5 紅蘿蔔 3.3 奶粉 2.2	
10月17日 星期四	有機糙米飯	蜜汁咕咾肉	黃瓜彩燴	青菜	薑絲海帶結湯	水果
		肉柳 70.4 洋葱 13.2	大黃瓜 73.5 金針菇 10.5 雞蛋 10 紅蘿蔔 2.4 乾木耳絲 0.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	海帶結 22 大骨 7.7 紅蘿蔔 2.5 薑絲 0.8	
10月18日 星期五	有機白米飯	小菇煨雞	醬油蒸蛋	青菜	白木耳甜湯	
		骨腿丁 55 杏鮑菇 21.1 生香菇 11 大干丁 10.6 紅蘿蔔 3.3	雞蛋 68.3 蒜泥 0.4	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	雪蓮子 4.4 紅棗 3.3 白木耳 2.2 龍眼乾 0.6	

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				
10月21日 星期一	有機白米飯	咖哩豬肉		豆瓣鮑菇干片		青菜		冬瓜薑絲湯		水果
		絞肉	71.5	豆干片	47.3	青菜	90	冬瓜	66	
		馬鈴薯	16.5	杏鮑菇	10.5	紅蘿蔔	4.6	大骨	7.7	
		紅蘿蔔	3.3	洋蔥	10.5	蒜茸	0.5	薑絲	0.6	
		紅蘿蔔	5.3							
10月22日 星期二	有機糙米飯	迷迭香烤雞翅		西滷肉		青菜		味噌湯		
		三節翅	100	大白菜	78.8	青菜	90	豆腐	38.5	
		洋蔥	10	肉絲	7.4	紅蘿蔔	4.6	味噌	13.2	
				金針菇	7.4	蒜茸	0.5	海帶芽	0.7	
				雞蛋	4.2					
				紅蘿蔔	3.2					
		乾香菇絲	0.4							
10月23日 星期三	特餐	木須肉炒麵		糖醋魚排		青菜		虱目魚丸湯		乳製品
		麵條	148.5	魚排	100	青菜	90	白蘿蔔	27.5	
		高麗菜	38.5	洋蔥	10	紅蘿蔔	4.6	虱目魚丸	25.3	
		洋蔥	22			蒜茸	0.5	大骨	4.2	
		肉絲	16.5							
		雞蛋	7.7							
		紅蘿蔔	4.2							
		木耳絲	0.6							
10月24日 星期四	有機糙米飯	薑汁燒肉片		黃金藜麥毛豆		青菜		鮮蔬蛋花湯		水果
		小肉片	71.5	白蘿蔔	42	青菜	90	小白菜	33	
		洋蔥	21.1	玉米粒	31.5	紅蘿蔔	4.6	雞蛋	11	
		薑絲	0.7	毛豆仁	10.5	蒜茸	0.5	紅蘿蔔	2.2	
				紅蘿蔔	3.2					
				紅藜麥	1.6					
10月25日 星期五	有機白米飯	花瓜嫩雞煲		紅蘿蔔炒蛋		青菜		紅豆紫米甜湯		履歷豆漿
		冬瓜	55	雞蛋	63	青菜	90	紅豆	18.7	
		骨腿丁	55	紅蘿蔔	10.5	紅蘿蔔	4.6	紫米	8.8	
		花瓜	11	青蔥	0.6	蒜茸	0.5			
		薑片	0.7							

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
10 月 28 日 星期 一	有機 白米 飯	紅燒焢肉	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯	水果
		肉丁 49.5 白蘿蔔 33 前腳塊 27.5	高麗菜 27.3 冬粉 12.6 絞肉 7.4 乾木耳絲 1.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	玉米穗 71.5 大骨 7.7	
10 月 29 日 星期 二	有機 糙米 飯	三杯雞	南瓜肉末豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯	
		骨腿丁 104.5 九層塔 1.1 薑片 0.7 蒜片 0.6	豆腐 42 南瓜 26.3 絞肉 6.3	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	白蘿蔔 71.5 龍骨 7.7	
10 月 30 日 星期 三	特 餐	肉粳飯	海結燒雞	青菜	茶葉蛋	乳 製 品
		白米 93.5 乾木耳絲 0.2 肉片 38.5 桶筍絲 11 魚漿 8.8 雞蛋 7.7 黑輪 6.6 紅蘿蔔 3.3 蒜泥 0.6	骨腿丁 36.8 冬瓜 31.5 海帶結 26.3 嫩薑 0.4	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	茶葉蛋 50 茶葉 1	
10 月 31 日 星期 四	有機 糙米 飯	椒鹽魚丁	芹香甜不辣	青菜	鄉村蔬菜湯	水 果
		沙魚丁 99 九層塔 3.3 蒜茸 0.8	甜不辣條 52.5 芹菜 10.5 紅蘿蔔 1.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	高麗菜 33 凍豆腐 24.2 洋蔥 11 紅蘿蔔 4.2	
11 月 1 日 星期 五	環 保 餐	照燒豆包	日式蒸蛋	玉米鮮蔬	芋頭西米露	
		生豆包 38.5 大白菜 22 金針菇 16.5 洋蔥 16.5	雞蛋 63 魚板 2.1 蒜泥 0.4	青菜 85 玉米粒 5 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.5	芋頭 35.2 西谷米 8.8 奶粉 1.7	

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