

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
11月1日星期五	環保餐	照燒豆包 生豆包 38.5 大白菜 22 金針菇 16.5 洋蔥 16.5	日式蒸蛋 雞蛋 63 魚板 2.1 蒜泥 0.4	玉米鮮蔬 青菜 85 玉米粒 5 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.5	芋頭西米露 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

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
11月4日 星期一	有機白米飯	麻油豬肉片 肉片 70.4 高麗菜 16.5 麻油 2.2 老薑 1.1	冬瓜肉末 冬瓜 73.5 豆干丁 10.5 絞肉 8.4 紅蘿蔔 2.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	芹香花枝丸湯 花枝丸 30.8 大骨 7.7 芹菜 1.1	水果
11月5日 星期二	有機糙米飯	咖哩嫩雞 骨腿丁 93.5 馬鈴薯 16.5 紅蘿蔔 3.3	翡翠雙菇 大黃瓜 73.5 肉絲 6.3 杏鮑菇 5.3 金針菇 5.3 紅蘿蔔 2.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	紫菜蛋花湯 雞蛋 11 大骨 5.5 海帶芽 1.4 薑絲 0.6	
11月6日 星期三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵 螺旋麵 42.9 絞肉 22 蕃茄 22 洋蔥 16.5 生香菇 5.5 蒜泥 0.9	府城蝦卷*2 蝦卷 60	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	玉米濃湯 玉米粒 27.5 玉米醬罐 11 洋蔥 11 雞蛋 8.5 紅蘿蔔 3.3 奶粉 2.2	乳製品
11月7日 星期四	有機糙米飯	古早味肉燥 絞肉 70.4 洋蔥 16.5 乾香菇絲 0.4	栗子白菜 大白菜 84 雞蛋 7.4 生香菇 5.3 栗子 5.3 紅蘿蔔 4.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	榨菜粉絲湯 榨菜絲 22 大骨 7.7 冬粉 7.7 芹菜 1.7 薑絲 0.7	水果
11月8日 星期五	有機白米飯	凍豆腐燒雞 凍豆腐 49.5 骨腿丁 49.5 紅蘿蔔 2.2	蕃茄炒蛋 蕃茄 52.5 雞蛋 42 青蔥 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	綠豆饅 綠豆仁 15.4 西谷米 8.8 龍眼乾 1.1	

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考
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
11月11日 星期一	有機白米飯	鄉村炸雞 胸丁 99 九層塔 2.2 蒜茸 0.4	玉米黑輪 玉米粒 47.3 黑輪 15.8 三色豆 4.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	大頭菜排骨湯 大頭菜 66 排骨 7.7 芹菜 1.1	水果
11月12日 星期二	有機糙米飯	味噌鮮魚煮 沙魚丁 70 白蘿蔔 35 味噌 10 紅蘿蔔 3 薑絲 0.8 柴魚片 0.5	花椰干片 冷凍花椰菜 55.7 豆干片 21 鮑魚菇 5.3 紅蘿蔔 2.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	甜玉米大骨湯 玉米穗 71.5 大骨 7.7	
11月13日 星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥 白米 82.5 玉米粒 13.2 皮蛋 13.2 肉絲 13.2 雞蛋 11 金針菇 5.5 紅蘿蔔 4.2 芹菜 1.3	照燒肉片 肉片 63 洋蔥 26.3 蒜茸 0.5	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	刈包 刈包 60 花生粉 3	乳製品
11月14日 星期四	有機糙米飯	三杯雞 骨腿丁 104.5 九層塔 1.1 薑片 0.7 蒜片 0.6	麻婆豆腐 豆腐 57.8 絞肉 6.3 青蔥 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	義式蔬菜湯 高麗菜 22 蕃茄 19.8 馬鈴薯 13.2 洋蔥 11 大骨 5.5 紅蘿蔔 4.2	水果
11月15日 星期五	有機白米飯	白玉黃豆燉肉 肉丁 55 白蘿蔔 22 海帶結 16.5 黃豆 3.3 紅蘿蔔 2.2	節瓜蒸蛋 雞蛋 63 節瓜 10.5 蒜泥 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	花豆芋圓湯 花豆 17.6 地瓜圓 13.2 芋圓 13.2	

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考
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
11月18日 星期一	有機白米飯	韓式泡菜肉片 小肉片 68.2 洋蔥 11 韓式泡菜 11 紅蘿蔔 2.2	螞蟻上樹 高麗菜 27.3 冬粉 12.6 絞肉 7.4 乾木耳絲 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	枸杞冬瓜排骨湯 冬瓜 62.7 湯排 8.8 薑絲 1 枸杞 0.3	水果
11月19日 星期二	有機糙米飯	雞肉親子丼 雞柳 71.5 洋蔥 11 雞蛋 11	三杯杏鮑菇 大干丁 31.5 米血糕 15.8 杏鮑菇 15.8 九層塔 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	金茸三絲湯 大白菜 31.9 金針菇 10.7 肉絲 4.4 紅蘿蔔 2.2 薑絲 1	
11月20日 星期三	特餐	湯咖哩烏龍拌麵 烏龍麵 132 高麗菜 27.5 馬鈴薯 22 肉片 16.5 玉米粒 11 洋蔥 11 咖哩塊 7.7 紅蘿蔔 4.2	椒鹽魚酥雙味 魚丁 68.3 麥克雞塊 26.3	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	海帶針菇湯 海帶結 16.5 大骨 7.7 金針菇 6.6 紅蘿蔔 2.5 薑絲 0.7	乳製品
11月21日 星期四	有機糙米飯	蓮藕燒雞 骨腿丁 93.5 蓮藕 16.5 紅蘿蔔 3.3	沙茶魚粿 胡瓜 73.5 魚羹 21 紅蘿蔔 1.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	大醬湯 豆腐 35.2 洋蔥 16.5 味噌 13.2 柴魚片 0.1	水果
11月22日 星期五	有機白米飯	香菇肉燥麵筋 粗絞肉 44 麵筋 11 生香菇 5.5	玉米炒蛋 雞蛋 60.9 玉米粒 15.8 紅蘿蔔 5.3	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	紅豆QQ甜湯 紅豆 19.8 QQ 13.2	

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎

傳真:(03)9288005

以上營養分析僅供參考
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
11月25日 星期一	有機白米飯	黑胡椒肉絲 肉絲 70.4 洋蔥 13.2 紅蘿蔔絲 3.3	筍燒油豆腐 小四角 45.2 洋蔥 12.6 玉米筍 6.3 杏鮑菇 5.3	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	虱目魚丸湯 白蘿蔔 27.5 虱目魚丸 25.3 大骨 4.2	水果
11月26日 星期二	有機糙米飯	香酥雞翅 三節翅 100	蛋酥高麗菜 高麗菜 73.5 雞蛋 12.6 肉絲 6.3 乾木耳絲 0.5	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	黃瓜玉米湯 胡瓜 55 玉米粒 11 大骨 5.5 紅蘿蔔 3.3	
11月27日 星期三	特餐	培根蛋炒飯 蓬萊米 93.5 洋蔥 22 培根 19.8 玉米粒 16.5 雞蛋 13.2 三色豆 12.1 乾香菇絲 0.6	蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛魚片 45	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	酸辣湯 豆腐 27.5 酸菜 16.5 肉絲 7.7 雞蛋 7.7 蒜泥 0.3	乳製品
11月28日 星期四	有機糙米飯	瓜子肉醬 絞肉 74.8 絞花瓜 8.8 紅蔥頭 0.4 乾香菇絲 0.4	宮廷醬炒年糕 年糕 31.5 甜不辣條 21 毛豆仁 5.3 生香菇 5.3 洋蔥 5.3	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	鮮蔬蛋花湯 小白菜 33 雞蛋 11 紅蘿蔔 2.2	水果
11月29日 星期五	有機白米飯	安東燉雞 骨髓丁 60.5 馬鈴薯 22 寬冬粉 9.9 青蔥 1.7 紅蘿蔔 0.1	醬油蒸蛋 雞蛋 68.3 蒜泥 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	冬瓜粉圓 小粉圓 49.5 冬瓜塊 11	履歷豆漿

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考
實際配送明細參後附表