

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
12月2日 星期一	白米飯	紅燒炆肉 肉丁 49.5 白蘿蔔 33 前腳塊 27.5	銀芽干絲 豆芽菜 52.5 豆干絲 15.8 韭菜 5.3 紅蘿蔔 3.2 乾木耳絲 0.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	味噌菇菇湯 味噌 13.2 杏鮑菇 11 金針菇 11 洋蔥 11 海帶芽 1.1	水果
12月3日 星期二	糙米飯	香酥魚排 魚排 100	三絲丸子 高麗菜 60.9 花枝丸 23.1 紅蘿蔔 3.2 乾木耳絲 0.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	甜玉米大骨湯 玉米穗 66 大骨 7.7	
12月4日 星期三	特餐	炸醬麵 白麵條 131.6 豆干丁 25.3 粗絞肉 16.5 甜麵醬 8.8 生香菇 6.6 三色豆 5.5	日式南瓜燒雞 雞丁 84 南瓜 21 紅蘿蔔 3.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	肉骨茶湯 白蘿蔔 60.5 排骨 7.7 肉骨茶包 0.9 蒜頭 0.7	履歷豆漿
12月5日 星期四	糙米飯	蠔油嫩雞 雞丁 104.5 洋蔥 11 薑片 0.7	西滷肉 大白菜 78.8 肉絲 7.4 金針菇 7.4 雞蛋 4.2 紅蘿蔔 3.2 乾香菇絲 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	海帶排骨湯 海帶結 22 湯排 7.7 紅蘿蔔 2.5 薑絲 0.8	水果
12月6日 星期五	環保餐	糖醋油豆腐 小四角 55 洋蔥 11	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 63 紅蘿蔔 10.5 青蔥 0.6	百匯鮮蔬 青菜 83 杏鮑菇 5 生木耳 2 蒜茸 0.5	燒仙草 燒仙草 16.5 QQ 11 小粉圓 11 綠豆 11 花豆 8.8	

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
12月9日 星期一	白米飯	梅汁弄雞 雞丁 104.5 脆梅 7.7 嫩薑 0.4	金珠翠玉 玉米粒 36.8 馬鈴薯 26.3 三色豆 6.3 絞肉 6.3	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	冬瓜排骨湯 冬瓜 66 湯排 7.7 薑絲 0.7	水果
12月10日 星期二	糙米飯	醬燒豬排 醬燒大排 75	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	紫菜蛋花湯 雞蛋 11 大骨 5.5 海帶芽 1.4 薑絲 0.6	
12月11日 星期三	特餐	肉粳飯 白米 93.5 乾木耳絲 0.2 肉片 38.5 桶筍絲 11 魚漿 11 雞蛋 7.7 黑輪 6.6 紅蘿蔔 3.3 蒜泥 0.6	關東煮 白蘿蔔 36.8 玉米穗 26.3 花枝丸 21	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	茶葉蛋 茶葉蛋 50 茶葉 1	履歷豆漿
12月12日 星期四	糙米飯	宮保雞丁 雞丁 104.5 洋蔥 11 油花生 1.7 青蔥段 0.6	紹子豆腐 豆腐 57.8 絞肉 6.3 青蔥 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	金茸三絲湯 大白菜 55 生香菇 5.5 金針菇 5.5 大骨 4.4 紅蘿蔔 2.2	水果
12月13日 星期五	白米飯	黃金海鮮排 海鮮排 60	鮮菇蒸蛋 雞蛋 63 生香菇 1.6 蒜泥 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 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
12月16日 星期一	白米飯	泰式打拋豬 絞肉 70.4 蕃茄 12.1 洋蔥 11 九層塔 1.7	金菇如意 金針菇 13.7 寬冬粉 13.7 芹菜 6.3 絞肉 6.3 紅蘿蔔 3.2 乾木耳絲 0.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	黃瓜大骨湯 大黃瓜 71.5 大骨 4.4	水果
12月17日 星期二	糙米飯	香酥雞翅 三節翅 100	紅蔥肉醬馬鈴薯 馬鈴薯 76.7 絞肉 6.3 紅蔥頭 0.4	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	
12月18日 星期三	特餐	香菇油飯 圓糯米 77 肉絲 33 芋頭 22 麻油 5.5 老薑 1.7 紅蔥頭 1.7 乾蝦仁 0.9 乾香菇絲 0.7	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	虱目魚丸湯 結頭菜 27.5 虱目魚丸 25.3 大骨 4.2	履歷豆漿
12月19日 星期四	糙米飯	壽喜燒肉片 小肉片 67.7 大白菜 16.5 洋蔥 11 紅蘿蔔 3.3	培根蛋酥高麗菜 高麗菜 73.5 雞蛋 12.6 培根 6.3 乾木耳絲 0.5	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	剝皮辣椒雞湯 白蘿蔔 38.5 雞丁 33 剝皮辣椒缶 2.2 薑片 0.6	水果
12月20日 星期五	白米飯	薑母燒雞 雞丁 93.5 凍豆腐 16.5 老薑 1.1	毛豆雲耳炒蛋 雞蛋 63 生木耳 6.3 毛豆仁 4.2 紅蘿蔔 3.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	紅豆湯圓 白湯圓 27.5 紅豆 19.8	

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
12月23日 星期一	白米飯	黑椒菠蘿雞柳 雞柳 71.5 鳳梨罐頭 16.5 洋蔥 11	芝麻玉米干丁 玉米粒 42 豆干丁 26.3 毛豆仁 4.2 白芝麻 0.3	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	針菇海芽湯 金針菇 16.5 大骨 7.7 紅蘿蔔 2.2 海帶芽 1.1 薑絲 0.6	水果
12月24日 星期二	糙米飯	酸菜魚粉絲煲 沙魚丁 86.9 酸菜 11 寬冬粉 5.3 生木耳 3.3 紅蘿蔔 0.1	洋蔥甜不辣 甜不辣條 52.5 洋蔥 11.6 紅蘿蔔 3.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	味噌湯 豆腐 38.5 味噌 13.2 海帶芽 0.7	
12月25日 星期三	聖誕特餐	濃湯通心粉 通心麵 33 奶粉 2.2 玉米粒 27.5 馬鈴薯 22 玉米醬罐 16.5 洋蔥 16.5 培根 13.2 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3.3	卡拉雞排 無骨里雞排 75	莎莎醬 洋蔥 40 蕃茄 40 九層塔 1 蒜碎 0.4	漢堡麵包 漢堡包 55	履歷豆漿
12月26日 星期四	糙米飯	蒜泥肉片 小肉片 74.8 薑泥 0.7 蒜泥 0.4	麻油絲瓜蛋麵線 絲瓜 73.5 雞蛋 10.5 白麵線 7.4 紅蘿蔔 3.2 麻油 1.6 木耳絲 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	鮮菇筍片湯 竹筍片 49.5 生香菇 5.5 大骨 4.4	水果
12月27日 星期五	白米飯	花瓜肉燥 絞肉 59.4 小四角 16.5 冬瓜 11 絞花瓜 6.6	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	焙香大麥珍奶 小粉圓 44 奶粉 2.2 麥茶包 2.2	履歷豆漿

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
12月30日星期一	白米飯	紅槽魚酥 魚丁 101.2 紅槽 3.3 蒜茸 0.4	黃瓜彩燴 大黃瓜 68.3 玉米粒 17.9 絞肉 6.3 紅蘿蔔 2.1 乾木耳絲 0.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	金針排骨湯 金針菇 8.8 排骨 7.7 乾金針 2.2 芹菜 0.4 薑絲 0.4	水果
12月31日星期二	糙米飯	魚香肉絲 肉絲 70.4 生木耳 5.5 芹菜 4.4	冬瓜肉末 冬瓜 73.5 豆干丁 10.5 絞肉 6.3 紅蘿蔔 2.1	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	
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						