

# 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<br>星期一 |      |                                                                     |                                                                 |                                              |                                                      |      |
| 12月31日<br>星期二 |      |                                                                     |                                                                 |                                              |                                                      |      |
| 1月1日<br>星期三   | 元旦休假 |                                                                     |                                                                 |                                              |                                                      |      |
| 1月2日<br>星期四   | 糙米飯  | <b>三杯雞</b><br>雞丁 104.5<br>九層塔 1.1<br>薑片 0.7<br>蒜片 0.6               | <b>栗子白菜</b><br>大白菜 84<br>雞蛋 7.4<br>金針菇 5.3<br>栗子 5.3<br>紅蘿蔔 4.2 | <b>青菜</b><br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5      | <b>紫菜蛋花湯</b><br>雞蛋 11<br>大骨 5.5<br>海帶芽 1.4<br>薑絲 0.6 | 水果   |
| 1月3日<br>星期五   | 環保餐  | <b>壽喜燒凍豆腐</b><br>凍豆腐 49.5<br>洋蔥 11<br>玉米筍 5.5<br>杏鮑菇 5.5<br>紅蘿蔔 2.2 | <b>蔥香菜脯蛋</b><br>雞蛋 63<br>菜脯碎 8.4<br>青蔥 1.1                      | <b>胡麻醬花椰菜</b><br>綠花椰菜 75<br>胡麻醬 4.5<br>紅蘿蔔 4 | <b>綠豆QQ</b><br>綠豆 22<br>QQ 16.5                      | 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   |
|--------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|------|
| 1月6日<br>星期一  | 白米飯 | 玉米雞柳<br>雞柳 71.5<br>玉米粒 13.2<br>毛豆仁 5.5<br>紅蘿蔔 3.3                                   | 肉燥冬粉<br>高麗菜 27.3<br>冬粉 10.5<br>絞肉 7.4<br>木耳絲 1.1 | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 白菜肉絲湯<br>小白菜 33<br>肉絲 7.7<br>紅蘿蔔 0.6<br>薑絲 0.6    | 水果   |
| 1月7日<br>星期二  | 糙米飯 | 日式薑燒豬肉<br>小肉片 71.5<br>洋蔥 13.2<br>薑絲 0.7<br>海苔絲 0.1                                  | 黃瓜魚梗<br>胡瓜 73.5<br>魚羹 21<br>紅蘿蔔 1.6              | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 味噌湯<br>豆腐 38.5<br>味噌 13.2<br>海帶芽 0.7              |      |
| 1月8日<br>星期三  | 特餐  | 府城米粉湯<br>米粉 71.5<br>高麗菜 49.5<br>透抽圈 22<br>金針菇 11<br>紅蘿蔔 2.2<br>乾木耳絲 1.1<br>乾香菇絲 0.4 | 海結燒肉<br>海帶結 31.5<br>排骨 26.3<br>肉丁 21<br>紅蘿蔔 5.3  | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 肉包<br>肉包 80                                       | 履歷豆漿 |
| 1月9日<br>星期四  | 糙米飯 | 香酥雞翅<br>三節翅 100                                                                     | 茄汁肉醬馬鈴薯<br>馬鈴薯 68.3<br>洋蔥 10.5<br>絞肉 10.5        | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 菌菇排骨湯<br>白蘿蔔 49.5<br>湯排 6.6<br>生香菇 5.5<br>金針菇 5.5 | 水果   |
| 1月10日<br>星期五 | 白米飯 | 醬爆干片肉絲<br>肉絲 33<br>豆干片 33<br>高麗菜切絲 16.5<br>甜麵醬 2.2                                  | 醬油蒸蛋<br>雞蛋 68.3<br>蒜泥 0.4                        | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 花豆雙色圓甜湯<br>花豆 17.6<br>地瓜圓 13.2<br>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   |
|--------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------|
| 1月13日<br>星期一 | 白米飯 | 豉汁蒸排骨<br>肉丁 44<br>排骨 33<br>芋頭 16.5<br>豆豉 1.7<br>薑末 0.3                          | 繽紛玉米<br>玉米粒 36.8<br>馬鈴薯 26.3<br>絞肉 7.4<br>三色豆 5.3 | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 冬瓜薑絲湯<br>冬瓜 66<br>大骨 7.7<br>薑絲 0.6                                  | 水果   |
| 1月14日<br>星期二 | 糙米飯 | 迷迭香烤雞丁<br>雞丁 110                                                                | 花瓜肉末豆腐<br>豆腐 54.6<br>絞花瓜 10.5<br>絞肉 6.3           | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 日式柴魚湯<br>白蘿蔔 57.2<br>洋蔥 11<br>鮑魚菇 6.6<br>柴魚片 0.6                    |      |
| 1月15日<br>星期三 | 特餐  | 香鬆拌飯<br>白米 93.5<br>玉米粒 27.5<br>雞蛋 22<br>豆干丁 11<br>三色豆 5.5<br>味島香鬆 2.2           | 日式照燒雞<br>雞丁 84<br>馬鈴薯 15.8<br>玉米筍 5.3<br>紅蘿蔔 3.2  | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 虱目魚丸湯<br>結頭菜 27.5<br>虱目魚丸 25.3<br>大骨 4.2                            | 履歷豆漿 |
| 1月16日<br>星期四 | 糙米飯 | 麻油蔬菜魚<br>沙魚丁 93.5<br>高麗菜 22<br>杏鮑菇 5.5<br>皮絲 2.2<br>紅蘿蔔 2.2<br>麻油 2.2<br>枸杞 0.4 | 塔香甜不辣<br>甜不辣 57.8<br>洋蔥 10.5<br>九層塔 1.6           | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 玉米濃湯<br>玉米粒 27.5<br>玉米醬罐 11<br>洋蔥 11<br>雞蛋 8.5<br>紅蘿蔔 3.3<br>奶粉 2.2 | 水果   |
| 1月17日<br>星期五 | 白米飯 | 古早味肉燥<br>絞肉 49.5<br>豆干丁 22<br>洋蔥 11<br>乾香菇絲 0.4                                 | 南瓜炒蛋<br>雞蛋 49.4<br>南瓜 18.9<br>毛豆仁 3.2<br>紅蘿蔔 2.1  | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 白木耳甜湯<br>雪蓮子 4.4<br>紅棗 3.3<br>白木耳 2.2<br>龍眼乾 0.6                    | 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 |
|--------------|-----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----|
| 1月20日<br>星期一 | 白米飯 | 蜜汁咕咾肉<br>肉片 66<br>鳳梨罐頭 11<br>洋蔥 6.6<br>蕃茄 6.6 | 西滷肉<br>大白菜 78.8<br>肉絲 7.4<br>金針菇 7.4<br>雞蛋 4.2<br>紅蘿蔔 3.2<br>乾香菇絲 0.4 | 青菜<br>青菜 90<br>紅蘿蔔 4.6<br>蒜茸 0.5 | 甜玉米大骨湯<br>玉米穗 66<br>大骨 7.7 | 水果 |
| 月 日          |     |                                               |                                                                       |                                  |                            |    |
| 月 日          |     |                                               |                                                                       |                                  |                            |    |
| 月 日          |     |                                               |                                                                       |                                  |                            |    |
| 月 日          |     |                                               |                                                                       |                                  |                            |    |
| 月 日          |     |                                               |                                                                       |                                  |                            |    |