

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						
2月11日 星期二	白米飯	針菇肉絲 肉絲 70.4 金針菇 11 紅蘿蔔 3.3	螞蟻上樹 高麗菜 27.3 冬粉 10.5 絞肉 7.4 乾木耳絲 1.1	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	
2月12日 星期三	特餐	味噌豚骨烏龍麵 烏龍麵 131.6 海帶芽 0.7 大白菜 44 柴魚片 0.4 肉片 19.8 味噌 11 金針菇 5.5 大骨 4.4 紅蘿蔔 3.3 魚板 3.3	白玉燒雞 雞丁 89.3 白蘿蔔 23.1 紅蘿蔔 5.3	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	元宵炸湯圓 湯圓 60.5 花生粉 2.2	乳製品
2月13日 星期四	糙米飯	咖哩嫩雞 雞丁 104.5 洋蔥 11 紅蘿蔔 3.3	金珠翠玉 玉米粒 39.9 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	虱目魚丸湯 胡瓜 27.5 虱目魚丸 25.3 大骨 4.2	水果
2月14日 星期五	環保餐	家常油豆腐 小四角 49.5 洋蔥 16.5 玉米筍 6.6 紅蘿蔔 2.2	毛豆雲耳炒蛋 雞蛋 63 生木耳 6.3 毛豆仁 4.2 紅蘿蔔 3.2	胡麻時蔬 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 胡麻醬 4 蒜茸 0.5	紅豆西米露 紅豆 22 西谷米 11	

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
2月17日 星期一	白米飯	韓式燉排骨 排骨 77 馬鈴薯 22 杏鮑菇 5.5 烤肉醬 3.3 青蔥 0.4 白芝麻 0.3	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	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
2月18日 星期二	糙米飯	椒鹽海苔魚酥 魚丁 99 蒜茸 0.8 海苔粉 0.1	炸醬干丁 豆干丁 47.3 洋蔥 8.4 粗絞肉 8.4 三色豆 5.3 甜麵醬 5.3	青菜 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	
2月19日 星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥 白米 82.5 芹菜 1.3 皮蛋 13.2 粗絞肉 13.2 雞蛋 11 玉米粒 8.8 黑輪 8.8 金針菇 5.5 紅蘿蔔 4.2	沙茶雞丁 胸丁 89.3 洋蔥 10.5 高麗菜 10.5 甜椒 4.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	紅豆包 紅豆包 65	乳製品
2月20日 星期四	糙米飯	鐵板雞柳 雞柳 66 金針菇 11 洋蔥 11 玉米筍 8.8	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	味噌湯 豆腐 36.3 洋蔥 15.4 味噌 13.2	水果
2月21日 星期五	白米飯	日式南瓜豬 絞肉 63.8 南瓜 18.7 洋蔥 6.6 紅蘿蔔 3.3	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	綠豆QQ 綠豆 22 QQ 16.5	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

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
2月24日 星期一	白米飯	蠔油嫩雞 雞丁 104.5 洋蔥 11 薑片 0.7	培根高麗菜 高麗菜 73.5 雞蛋 10.5 培根 6.3 乾木耳絲 0.5	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	冬瓜薑絲湯 冬瓜 66 大骨 7.7 薑絲 0.6	水果
2月25日 星期二	糙米飯	薑汁燒肉片 小肉片 71.5 洋蔥 13.2 薑絲 0.7	洋芋歐姆蛋 雞蛋 47.3 馬鈴薯 15.8 洋蔥 10.5 海苔粉 0.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 66 大骨 4.4 芹菜 0.6	
2月26日 星期三	特餐	蕃茄肉醬通心麵 通心麵 71.5 絞肉 22 蕃茄 22 玉米粒 16.5 洋蔥 16.5 生香菇 5.5 蒜泥 0.9	黃金海鮮排 海鮮排 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
2月27日 星期四	糙米飯	十三香雞翅 三節翅 100 十三香 1 老薑 0.7	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	鮮蔬蛋花湯 小白菜 33 雞蛋 11 紅蘿蔔 2.2	水果
2月28日 星期五	228紀念日 休息	228紀念日 休息				

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