

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
3月3日 星期一	有機白米飯	京醬肉絲 肉絲 68.2 洋蔥 16.5 甜麵醬 4.4 青蔥 0.7	鮮菇素燴 大白菜 89.3 生香菇 6.3 金針菇 6.3 麵泡 2.5 紅蘿蔔 2.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3.5 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	水果
3月4日 星期二	有機白米飯	卡拉雞排 無骨里雞排 75	金珠翠玉 馬鈴薯 38.9 玉米粒 26.3 絞肉 6.3 紅蘿蔔 3.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	蕃茄元氣排骨湯 蕃茄 27.5 黃豆芽 22 湯排 7.7 紅蘿蔔 1.7	
3月5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 8.8 雞蛋 7.7 黑輪 6.6 紅蘿蔔 1.1 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 蒜茸 0.5	茶葉蛋 茶葉蛋 50 茶葉 1	乳製品
3月6日 星期四	有機白米飯	糖醋魚塊 魚丁 99 洋蔥 11 三色豆 1.7	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 3 蒜茸 0.5	味噌湯 豆腐 38.5 味噌 13.2 海帶芽 0.7	水果
3月7日 星期五	環保餐	炒素什錦 黑豆干 55 茄子 11 小黃瓜 6.6 玉米筍 4.4 紅蘿蔔 0.6	日式蒸蛋 雞蛋 63 魚板 2.1 蒜泥 0.4	田園時蔬 青菜 85 金針菇 5 紅蘿蔔 2 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
3月10日 星期一	有機白米飯	茄汁肉醬玉米	黃瓜甜不辣	青菜	粉絲蛋花湯	水果
		絞肉 63.8 玉米粒 16.5 毛豆仁 5.5 紅蘿蔔 1.1	大黃瓜 65.1 甜不辣條 24.2 紅蘿蔔 2.1	青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	雞蛋 15.4 冬粉 6.6 芹菜 1.1	
3月11日 星期二	有機白米飯	樹子蒸魚片	哨子豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	
		魚排 100 樹子 3 薑絲 0.8	豆腐 54.6 絞肉 6.3 青蔥 1.1	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	冬瓜 66 大骨 7.7 薑絲 0.6	
3月12日 星期三	特餐	炸醬麵	滷香小棒腿	青菜	甜玉米大骨湯	乳製品
		白麵條 148.5 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	翅小腿 60 小方油豆腐 30 嫩薑 0.5	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	玉米穗 66 大骨 7.7	
3月13日 星期四	有機白米飯	鄉村炸雞	咖哩肉末	青菜	金茸三絲湯	水果
		胸丁 99 蒜茸 0.4	馬鈴薯 75.6 絞肉 8.4 紅蘿蔔 2.1	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	大白菜 55 生香菇 5.5 金針菇 5.5 大骨 4.4 紅蘿蔔 1.1	
3月14日 星期五	有機白米飯	海結燒肉	玉米炒蛋	青菜	綠豆薏仁	
		小肉片 38.5 白蘿蔔 22 海帶結 16.5 紅蘿蔔 2.2	雞蛋 65.1 玉米粒 10.5 紅蘿蔔 2.1	青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	綠豆 22 薏仁 7.7	

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
3月17日 星期一	有機白米飯	紅燒焢肉 肉丁 49.5 白蘿蔔 33 前腳塊 27.5	蛋酥高麗菜 高麗菜 75.6 雞蛋 12.6 肉絲 5.3 紅蘿蔔 1.6 乾木耳絲 0.5	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	虱目魚丸湯 魚丸 27.5 大骨 6.6 海帶芽 0.9	水果
3月18日 星期二	有機白米飯	香酥雞翅 三節翅 100	八寶醬肉 冬瓜 52.5 麵輪 15.8 絞肉 5.3 紅蘿蔔 2.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2.5 蒜茸 0.5	黃瓜蛋花湯 大黃瓜 55 雞蛋 11	
3月19日 星期三	特餐	台式什錦鹹粥 白米 93.5 白蘿蔔 55 肉絲 16.5 紅蘿蔔 2.2 芹菜 1.1 乾香菇絲 0.3 乾蝦仁 0.3	雞卷粉絲煲 雞丁 52.5 魷魚圈 10.5 寬冬粉 6.3 紅蘿蔔 0.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	珍珠丸子*1 珍珠丸子 30	乳製品
3月20日 星期四	有機白米飯	鐵板雞柳 雞柳 71.5 金針菇 11 洋蔥 11	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 青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	玉米濃湯 玉米粒 22 玉米醬罐 16.5 洋蔥 11 雞蛋 8.5 奶粉 2.2 紅蘿蔔 1.1	水果
3月21日 星期五	有機白米飯	回鍋肉絲 肉絲 44 高麗菜 33 豆干片 16.5 黑豆瓣醬 2.2	起司馬鈴薯蒸蛋 雞蛋 47.3 馬鈴薯 31.5 乳酪絲 4.2	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4.5 蒜茸 0.5	白木耳甜湯 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
3月24日 星期一	有機白米飯	義式香草雞 雞丁 93.5 馬鈴薯 16.5 洋蔥 6.6 紅蘿蔔 1.1 義大利香料 0	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 2.5 蒜茸 0.5	鮮蔬蛋花湯 小白菜 33 雞蛋 11 紅蘿蔔 2.2	水果
3月25日 星期二	有機白米飯	塔香鮑菇肉末 絞肉 71.5 杏鮑菇 8.8 九層塔 2.2 紅蘿蔔 2.2	西滷肉 大白菜 89.3 肉絲 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 3 蒜茸 0.5	醋香豆腐梗 豆腐 27.5 玉米粒 12.1 雞蛋 11 木耳絲 1.1 蒜泥 0.3	
3月26日 星期三	特餐	湯咖哩烏龍拌麵 烏龍麵 132 馬鈴薯 38.5 高麗菜 22 肉片 19.8 洋蔥 11 紅蘿蔔 2.2 魚板 2.2	椒鹽魚酥雙味 魚丁 63 甜不辣 31.5	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	大醬湯 白蘿蔔 55 味噌 13.2 洋蔥 11 柴魚片 0.6	乳製品
3月27日 星期四	有機白米飯	麻油雞 雞丁 104.5 麻油 4.4 老薑 1.1	五味醬淋油豆腐 小四角 52.5 青蔥 0.8 蒜泥 0.6 薑泥 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	海結冬瓜湯 冬瓜 38.5 海帶結 16.5 大骨 4.4 薑絲 0.9	水果
3月28日 星期五	有機白米飯	京都排骨 排骨 55 大干丁 22 南瓜 22 甜辣醬 4.4	蕃茄炒蛋 蕃茄 52.5 雞蛋 42 青蔥 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	紅豆粉圓湯 小粉圓 22 紅豆 17.6	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

[illegible]

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