

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31日星期一						
4月1日星期二	校外教學	校外教學				
4月2日星期三	特餐	培根蛋炒飯 93.5 白米 玉米粒 16.5 洋蔥 16.5 培根 16.5 三色豆 11 雞蛋 11 乾香菇絲 0.4	卡拉雞排 75 無骨里雞排	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	粉圓甜湯 41.8 小粉圓	乳製品
4月3日星期四	清明節休假	清明節休假				
4月4日星期五	兒童節休假	兒童節休假				

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
4月7日 星期一	白米飯	魚香豬柳 肉柳 71.5 洋蔥 8.8 生木耳 5.5 紅蘿蔔 1.7	肉燥冬粉 高麗菜 27.3 冬粉 10.5 絞肉 7.4 木耳絲 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 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
4月8日 星期二	糙米飯	茶香滷雞翅 三節翅 100 茶葉 1 老薑 0.7	咖哩豆腐 豆腐 50.4 洋蔥 10.5 絞肉 6.3 三色豆 2.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 71.5 龍骨 7.7	
4月9日 星期三	特餐	米粉粿 米粉 66 大白菜 22 肉絲 13.2 紅蘿蔔 1.7 蒜泥 0.7 柴魚片 0.6 木耳絲 0.1	香酥虱目魚排 虱目魚排 60	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	肉包 肉包 80	乳製品
4月10日 星期四	糙米飯	娘惹豆醬雞 雞丁 103.6 馬鈴薯 10.6 黑糖 6.6 辣豆瓣醬 5.5	栗子白菜 大白菜 84 雞蛋 10.5 栗子 5.3 紅蘿蔔 1.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	甜玉米大骨湯 玉米穗 71.5 大骨 7.7	水果
4月11日 星期五	環保餐	五柳豆乾片 豆干片 55 玉米筍 11 生香菇 6.6 芹菜 5.5 紅蘿蔔 2.5	醬油蒸蛋 雞蛋 68.3 蒜泥 0.4	田園時蔬 青菜 85 生木耳 5 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	綠豆地瓜湯 地瓜 33 綠豆 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
4月14日 星期一	白米飯	宮保雞丁 雞丁 104.5 洋蔥 11 油花生 1.7 青蔥段 0.6	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 2.5 蒜茸 0.5	冬瓜薑絲湯 冬瓜 66 大骨 7.7 薑絲 0.6	水果
4月15日 星期二	糙米飯	洋蔥肉片 小肉片 68.2 洋蔥 22 紅蘿蔔 2.2	黃瓜黑輪 大黃瓜 73.5 黑輪 21 紅蘿蔔 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	鮮蔬蛋花湯 小白菜 33 雞蛋 11 紅蘿蔔 0.6	
4月16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	玉米餡餅*2 餡餅 60	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	綜合滷味 白蘿蔔 38.5 小四角 22 海帶結 16.5	乳製品
4月17日 星期四	糙米飯	咖哩嫩雞 雞丁 104.5 洋蔥 11 紅蘿蔔 3.3	玉菜木耳炒肉絲 高麗菜 78.8 肉絲 8.4 生木耳 3.2 紅蘿蔔 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 1.5 蒜茸 0.5	味噌湯 豆腐 38.5 味噌 13.2 海帶芽 0.7	水果
4月18日 星期五	白米飯	沙茶魷魚煮 肉絲 38.1 大白菜 22 魷魚圈 22 紅蘿蔔 2.2 皮絲 0.4	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 63 紅蘿蔔 10.5 青蔥 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2.5 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
4月21日 星期一	白米飯	梅香薯燒排骨 排骨 44 馬鈴薯 33 肉丁 22 白話梅 8.8	絲瓜麵線 絲瓜 94.5 白麵線 8.4 肉絲 5.3 紅蘿蔔 1.6 乾木耳絲 1.1	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
4月22日 星期二	糙米飯	海苔椒鹽魚酥 魚丁 99 蒜茸 0.8 海苔粉 0.1	三杯油豆腐 小四角 50.4 杏鮑菇 6.3 紅蘿蔔 3.2 九層塔 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2.5 蒜茸 0.5	黃瓜排骨湯 大黃瓜 60.5 龍骨 7.7	
4月23日 星期三	特餐	沙茶豬肉燴麵 白麵條 137.5 高麗菜 44 肉絲 16.5 洋蔥 16.5 魚板 4.4 紅蘿蔔 2.2 乾木耳絲 0.2	蠔油雞排 雞排 120 嫩薑 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2.5 蒜茸 0.5	海帶薑絲湯 海帶 26.4 大骨 4.4 薑絲 0.8 紅蘿蔔 0.6	乳製品
4月24日 星期四	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	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 3 蒜茸 0.5	蕃茄豆腐湯 豆腐 33 蕃茄 27.5 大骨 6.6	水果
4月25日 星期五	白米飯	鹹水雞 胸丁 76.1 脆筍片 10.6 小黃瓜 8.8 紅蘿蔔 2.2	針菇蒸蛋 雞蛋 68.3 金針菇 5.3 蒜泥 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2.5 蒜茸 0.5	花豆三Q湯 芋圓 11 花豆 11 QQ 9.9 地瓜圓 9.9	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
4月28日 星期一	白米飯	蒜泥肉片 74.8 小肉片 0.7 薑泥 0.4	筍香滷豆干 36.8 大干丁 36.8 筍乾 1.1 紅蘿蔔	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	金茸三絲湯 49.5 高麗菜 8.8 金針菇 6.6 生香菇 4.4 大骨 0.6 紅蘿蔔	水果
4月29日 星期二	糙米飯	三杯雞 104.5 雞丁 1.1 九層塔 0.7 薑片 0.6 蒜片	蛋酥滷白菜 89.3 大白菜 10.5 雞蛋 6.3 肉絲 1.6 紅蘿蔔 0.1 木耳絲	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	蘿蔔玉米湯 38.5 白蘿蔔 33 玉米穗 4.2 大骨	
4月30日 星期三	特餐	日式雜炊飯 93.5 白米 25.3 玉米粒 13.2 杏鮑菇 11 生香菇 11 絞肉 6.6 毛豆仁 2.2 紅蘿蔔丁	蒲燒鯛魚片 45 蒲燒鯛魚片	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	浮水魚粳湯 22 魚羹 12.1 雞蛋 9.9 桶筍絲 4.4 大骨 1.1 芹菜 0.8 蒜泥 0.1 木耳絲	乳製品
月 日						
月 日						