

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
5月1日星期四	糙米飯	三杯雞 雞丁 104.5 九層塔 1.1 薑片 0.7 蒜片 0.6	蛋酥滷白菜 大白菜 89.3 雞蛋 10.5 肉絲 6.3 紅蘿蔔 1.6 木耳絲 0.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	絲瓜寬粉湯 絲瓜 49.5 大骨 5.5 寬冬粉 5.5 紅蘿蔔 2.2	水果
5月2日星期五	環保餐	鐵板油豆腐 小四角 49.5 芹菜 8.8 玉米筍 6.6 生木耳 5.5 紅蘿蔔 2.2	蔥香蒸蛋 雞蛋 63 青蔥 1.1 蒜泥 0.4	珍菇時蔬 青菜 85 金針菇 5 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.5	粉圓甜湯 小粉圓 27.5	

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
5月5日星期一	校慶補假	換餐				
5月6日星期二	糙米飯	毛豆菇菇雞	培根蛋酥高麗菜	青菜	芹香花枝丸湯	
		骨腿丁 99 毛豆仁 5.5 杏鮑菇 5.5 薑片 0.6	高麗菜 73.5 雞蛋 12.6 培根 6.3 乾木耳絲 0.5	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	冬瓜 27.5 花枝丸 25.3 大骨 4.4 芹菜 1.1	
5月7日星期三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	乳製品
		螺旋麵 71.5 洋蔥 22 絞肉 22 蕃茄 22 三色豆 11 生香菇 5.5 蒜泥 1.1	無骨里雞排 75	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	玉米粒 22 玉米醬罐 16.5 洋蔥 11 雞蛋 8.5 紅蘿蔔 3.3 奶粉 2.2	
5月8日星期四	糙米飯	砂鍋煮魚	蜜汁豆干	青菜	蘿蔔排骨湯	水果
		沙魚丁 71.5 大白菜 22 凍豆腐 22 紅蘿蔔 2.2	豆干片 52.5 洋蔥 15.8 紅蘿蔔 2.1	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	白蘿蔔 66 龍骨 7.7	
5月9日星期五	白米飯	壽喜燒肉片	玉米炒蛋	青菜	紫米紅豆牛奶	
		小肉片 71.5 洋蔥 11 生香菇 5.5 薑絲 0.6	雞蛋 65.1 玉米粒 10.5 紅蘿蔔 2.1	青菜 90 紅蘿蔔 2.5 蒜茸 0.5	紅豆 13.2 紫米 11 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
5月12日星期一	白米飯	雞肉親子丼 雞柳 71.5 洋蔥 11 雞蛋 11	螞蟻上樹 大白菜 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	冬瓜薑絲湯 冬瓜 66 大骨 7.7 薑絲 0.6	水果
5月13日星期二	糙米飯	玉米肉絲 肉絲 70.4 玉米粒 11 紅蘿蔔 2.2	東山滷味 大干丁 26.3 甜不辣條 21 米血糕 15.8	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	哈佛蔬菜排骨湯 高麗菜 33 南瓜 16.5 洋蔥 11 湯排 8.8 紅蘿蔔 2.2	
5月14日星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥 白米 82.5 芹菜 1.3 皮蛋 13.2 肉絲 13.2 雞蛋 11 玉米粒 8.8 黑輪 8.8 金針菇 5.5 紅蘿蔔 2.2	雞肉大根燒 雞丁 78.8 白蘿蔔 26.3 紅蘿蔔 3.2 嫩薑 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	肉包 肉包 120	乳製品
5月15日星期四	糙米飯	紅糟魚酥 沙魚丁 99 紅糟 3.3 蒜茸 0.4	紹子豆腐 豆腐 55.7 絞肉 6.3 青蔥 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	菌菇雞湯 胡瓜 38.5 雞丁 22 杏鮑菇 5.5 枸杞 0.8 薑絲 0.8	水果
5月16日星期五	白米飯	日式燉南瓜肉片 肉片 55 南瓜 22 洋蔥 11 紅蘿蔔 3.3	醬油蒸蛋 雞蛋 66.2 蒜泥 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	綠豆QQ甜湯 綠豆 22 QQ 16.5	

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
5月19日星期一	白米飯	洋蔥豬柳 肉柳 71.5 洋蔥 16.5	西滷肉 大白菜 78.8 肉絲 7.4 金針菇 7.4 雞蛋 4.2 紅蘿蔔 1.6 乾香菇絲 0.4	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
5月20日星期二	糙米飯	咖哩嫩雞 雞柳 77 洋蔥 11 紅蘿蔔 3.3	客家小炒- 高麗菜 42 豆干片 28.4 肉絲 8.4 甜麵醬 2.1 乾木耳絲 0.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	黃瓜針菇湯 大黃瓜 60.5 金針菇 6.6 大骨 4.4 紅蘿蔔 2.2	
5月21日星期三	特餐	客家湯板條 粿仔條 154 木耳絲 0.1 高麗菜 44 肉絲 18.7 豆芽菜 11 大骨 5.5 紅蘿蔔 2.2 韭菜 2.2 乾香菇絲 0.4	香酥虱目魚排 虱目魚排 60	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 1.5 蒜茸 0.5	白煮蛋/油膏 雞蛋 50	乳製品
5月22日星期四	糙米飯	蠔油醬雞排 雞排 120 洋蔥 10 三色豆 4 嫩薑 0.6	茄汁肉醬馬鈴薯 馬鈴薯 70.4 洋蔥 10.5 絞肉 8.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	鮮蔬蛋花湯 小白菜 13.6 雞蛋 7.2 紅蘿蔔 1.7	水果
5月23日星期五	白米飯	海結燒肉 肉片 44 海帶結 15.4 麵輪 11 紅蘿蔔 1.1	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	山粉圓冬瓜露 冬瓜塊 22 山粉圓 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
5月26日星期一	白米飯	香酥雞翅 三節翅 100	菜豆肉末干丁 豆干丁 47.3 菜豆 15.8 絞肉 6.3 紅蘿蔔 2.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2.5 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
5月27日星期二	糙米飯	紅燒焢肉 肉丁 49.5 白蘿蔔 33 前腳塊 27.5	金珠翠玉 馬鈴薯 38.9 玉米粒 26.3 絞肉 6.3 紅蘿蔔 1.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	竹筍排骨湯 竹筍 66 湯排 6.6	
5月28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 3 蒜茸 0.5	虱目魚丸湯 冬瓜 27.5 虱目魚丸 25.3 大骨 4.2	乳製品
5月29日星期四	糙米飯	泰式打拋豬 肉絲 71.5 蕃茄 12.1 洋蔥 5.5 九層塔 1.7	開陽胡瓜 胡瓜 81.9 肉絲 7.4 金針菇 6.3 紅蘿蔔 2.5 蝦皮 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	味噌湯 豆腐 38.5 味噌 13.2 海帶芽 0.7	水果
5月30日星期五	端午節休假	端午節休假				

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