

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
6月2日 星期一	白米飯	雲耳嫩雞 雞丁 104.5 生木耳 5.5 薑片 0.7	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 4 蒜茸 0.5	黃瓜排骨湯 大黃瓜 60.5 龍骨 7.7	水果
6月3日 星期二	白米飯	蔥爆花瓜肉絲 肉絲 71.5 花瓜 13.2 青蔥 1.1	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 1 蒜茸 0.5	薑絲海帶結湯 海帶結 22 大骨 7.7 紅蘿蔔 1.1 薑絲 0.7	果汁
6月4日 星期三	特餐	小卷米粉 高麗菜 49.5 米粉 42.4 小卷 22 金針菇 11 紅蘿蔔 2.2 乾木耳絲 1.1 乾香菇絲 0.4	薑汁燒肉片 小肉片 65.1 洋蔥 15.8 薑絲 0.6	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	刈包 刈包 60 花生粉 3	乳製品
6月5日 星期四	白米飯	迷迭香烤雞丁 雞丁 110	八寶醬肉 冬瓜 63 豆干丁 18.9 粗絞肉 8.4 紅蘿蔔 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	珍菇白菜湯 大白菜 49.5 金針菇 16.5 大骨 5.5 紅蘿蔔 1.1 木耳絲 0.1	水果
6月6日 星期五	環保餐	如意彩絲 豆干絲 44 黃豆芽 16.5 小黃瓜 11 生木耳 5.5 紅蘿蔔 1.1	蔥香菜脯蛋 雞蛋 63 菜脯碎 8.4 青蔥 1.1 紅蘿蔔 1.1	喇嘴香時蔬 青菜 80 素火腿 10 玉米粒 5 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	紅豆地瓜圓湯 地瓜圓 19.8 紅豆 16.5	

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
6月9日 星期一	白米飯	咖哩雞柳 雞柳 71.5 杏鮑菇 11 洋蔥 11	蛋酥高麗菜 高麗菜 75.6 雞蛋 12.6 肉絲 5.3 乾木耳絲 0.5	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.5	虱目魚丸湯 白蘿蔔 27.5 虱目魚丸 25.3 大骨 4.2	水果
6月10日 星期二	白米飯	韓式泡菜肉片 小肉片 68.2 洋蔥 11 韓式泡菜 11 紅蘿蔔 2.2	絲瓜彩燴 絲瓜 73.5 絞肉 6.3 白麵線 5.3 紅蘿蔔 2.1 麵泡 2.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	針菇海芽湯 金針菇 16.5 大骨 7.7 紅蘿蔔 1.1 海帶芽 0.9 薑絲 0.6	
6月11日 星期三	特餐	濃湯通心粉 通心麵 44 玉米粒 27.5 玉米醬罐 16.5 洋蔥 16.5 雞蛋 7.7 奶粉 2.2 紅蘿蔔 1.1	卡拉雞排 無骨里雞排 75	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 1 蒜茸 0.5	漢堡麵包 漢堡包 70	乳製品
6月12日 星期四	白米飯	梅汁弄雞 雞丁 104.5 脆梅 7.7 嫩薑 0.4	黃金藜麥毛豆 馬鈴薯 42 玉米粒 21 毛豆仁 7.4 紅蘿蔔 2.1 紅藜麥 0.8	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	水果
6月13日 星期五	白米飯	豆腐鮮魚味噌燒 沙魚丁 55 小四角 33 洋蔥 16.5 味噌 6.6	日式蟹味棒蒸蛋 雞蛋 63 蟹味棒 2.6 蒜泥 0.4	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.5	珍珠撞奶 小粉圓 46.2 奶粉 3.3	

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
6月16日 星期一	白米飯	古早味肉燥	糖醋甜不辣	青菜	冬瓜薑絲湯	水果
		絞肉 70.4 洋蔥 16.5 乾香菇絲 0.4	甜不辣條 52.5 洋蔥 11.6	青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	冬瓜 66 大骨 7.7 紅蘿蔔 1.1 薑絲 0.6	
6月17日 星期二	白米飯	海南雞飯	綜合滷味	青菜	紫菜蛋花湯	
		骨腿丁 99 青蔥 1.7 薑末 1.7 紅蔥頭 0.4	大干丁 31.5 白蘿蔔 26.3 海帶結 12.6	青菜 90 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.5	雞蛋 11 大骨 5.5 海帶芽 1.4 薑絲 0.6	
6月18日 星期三	特餐	廣東炒麵	可樂翅小腿	青菜	味噌湯	乳製品
		油麵 159.5 高麗菜 49.5 培根 19.8 洋蔥 11 雞蛋 9.9 紅蘿蔔 2.2 青蔥 1.1 乾香菇絲 0.5	翅小腿 120 可樂 7	青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	豆腐 38.5 味噌 13.2 海帶芽 0.7	
6月19日 星期四	白米飯	鹽酥魚塊	珍珠三色	青菜	鮮菇蒲瓜湯	水果
		魚丁 99 蒜茸 0.8	玉米粒 38.9 馬鈴薯 31.5 絞肉 7.4 紅蘿蔔 1.1	青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	蒲瓜 60.5 金針菇 6.6 大骨 4.4 紅蘿蔔 1.1	
6月20日 星期五	白米飯	無錫排骨	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆西米露	
		排骨 44 南瓜 38.5 肉丁 27.5	蕃茄 52.5 雞蛋 42 青蔥 0.6	青菜 90 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.5	綠豆 22 西谷米 11	

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
6月23日 星期一	白米飯	西西里肉醬 絞肉 72.6 蕃茄 16.5 洋蔥 5.5	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 2 蒜茸 0.5	鮮蔬蛋花湯 小白菜 33 雞蛋 11 紅蘿蔔 1.1	水果
6月24日 星期二	白米飯	洋蔥雞柳 雞柳 71.5 金針菇 11 洋蔥 11	奶香黃金白菜 大白菜 73.5 南瓜 15.8 絞肉 6.3 生香菇 4.2 全脂奶粉 4.2 紅蘿蔔 2.1 乾木耳絲 0.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	甜玉米大骨湯 玉米穗 71.5 大骨 7.7	
6月25日 星期三	特餐	肉粳飯 白米 93.5 乾木耳絲 0.2 肉柳 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	黃金海鮮排 海鮮排 60	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.5	湯包*1 湯包 30	乳製品
6月26日 星期四	白米飯	蒜泥白肉 小肉片 77 嫩薑 0.9 蒜泥 0.7 薑泥 0.7	肉末豆腐煲 豆腐 50.4 絞肉 6.3 生木耳 4.2 紅蘿蔔 1.1 海帶芽 0.3	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.5	田園蔬菜湯 高麗菜 33 白蘿蔔 27.5 大骨 5.5 金針菇 5.5 紅蘿蔔 1.1	水果
6月27日 星期五	白米飯	安東燉雞 雞丁 60.5 馬鈴薯 22 寬冬粉 9.9 青蔥 1.7 紅蘿蔔 1.1	彩蔬炒蛋 雞蛋 63 玉米粒 10.5 芹菜 3.2 紅蘿蔔 1.1	青菜 青菜 90 紅蘿蔔 2 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
6月30日星期一	白米飯	塔香豬柳 71.5	麥克雞塊*2 50	青菜 90	胡瓜玉米湯 55	
		肉柳 11	麥克雞塊	紅蘿蔔 1	玉米粒 11	
		洋蔥 1.7		蒜茸 0.5	大骨 5.5	
		九層塔 1.1			紅蘿蔔 1.1	
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						

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