

宜蘭縣冬山鄉東興國小 105年01月份菜單

日期	星期	主食	副食	湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	奶類 (份)	鈣質 (mg)		
1	五	元旦休假					0	0	0	0	0	0	0		
4	一	五穀飯	針菇肉絲	黃瓜三鮮	青菜	芙蓉湯	水果	743	4.6	2.6	2.5	1	2.3	0	150
5	二	五穀飯	鄉村炸雞	麻婆豆腐	青菜	蘿蔔花枝丸湯	加菜保久乳	798.5	4.7	2.8	1.5	0	2.8	0.8	277
6	三	特餐	義大利筆尖麵	滷香雞排	青菜	玉米濃湯	加菜水果	773	4.8	2.8	1.7	1	2.5	0.1	150
7	四	五穀飯	蒜泥白肉	韓式甜不辣	青菜	昆布魚乾湯	鮮豆漿	714	5.4	2.6	1.5	0	2.3	0	193
8	五	五穀飯	鮮菇碎丁	日式蒸蛋	蒟蒻時蔬	綠豆地瓜湯	水果	776.5	5.5	2.6	1.5	1	2.2	0	161
11	一	五穀飯	古早味滷豬排	西滷肉	青菜	南瓜濃湯	水果	719	4.8	2	2.3	1	2.3	0.1	189
12	二	五穀飯	宮保雞丁	滷海帶豆腐	青菜	胡瓜排骨湯	加菜保久乳	804.5	4.6	2.8	2.2	0	2.7	0.8	236
13	三	特餐	沙茶炒河粉	黃金柳葉魚*2	青菜	枸杞冬瓜雞湯	加菜水果	787	4.8	2.8	2.2	1	2.8	0	207
14	四	五穀飯	紅燒焢肉	珍珠三色	青菜	美味鮮菇湯	鮮豆漿	680	5	2.3	1.8	0	2.5	0	133
15	五	五穀飯	滷香豆包	蕃茄炒蛋	鮮蔬寬粉	粉圓甜湯	水果	785.5	5.5	2.6	1.5	1	2.4	0	135
18	一	五穀飯	蒲燒鯛魚片	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	724.5	5.1	2.1	1.5	1	2.5	0	143
19	二	五穀飯	香酥雞翅	筍茸肉末	青菜	羅宋湯	加菜保久乳	811	4.7	2.7	2.3	0	2.8	0.8	132
20	三	特餐	肉粿飯	關東煮	青菜	銀絲卷	加菜水果	745.5	5.5	2	1.7	1	2.4	0	187

營養師 **營養師林佳穎** 監廚老師 **教師兼任總務主任李進修** 午餐秘書 **教師兼任總務主任李進修** 校長: **校長黃俊仁**

營養小常識 -- 「火鍋旺季，如何健康吃火鍋??」

火鍋旺季又到了!
要怎麼吃火鍋才能較健康呢??

- ★把握5撇步~~
1. 外食族，建議選擇清爽的鍋底
 2. 加湯時，以開水取代高湯
 3. 家庭火鍋，可自製蔬菜高湯
 4. 少吃加工火鍋料
 5. 少沾醬，以天然食材取代

資料來源：健談havemary.com

供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表
產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎, 呂承萱
食品技師: 呂承萱

宜珍團體中心
TEL: 9281100
FAX: 9288005

宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1 月 4 日 星 期 一	五 穀 飯	針菇肉絲	黃瓜三鮮	青菜	芙蓉湯	水果	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 743
		肉絲 63 金針菇 10 生木耳 3 紅蘿蔔 1 薑絲 0.8	大黃瓜 75 魷魚翅 15 生木耳 5 紅蘿蔔 3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 36 雞蛋 9 大骨 4 冬粉 4 紅蘿蔔 2		
1 月 5 日 星 期 二	五 穀 飯	鄉村炸雞	麻婆豆腐	青菜	蘿蔔花枝丸湯	加 菜 保 久 乳	全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 799
		雞丁 83 九層塔 2 蒜茸 0.6	豆腐 65 絞肉 6.1 青蔥 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	花枝丸 28 白蘿蔔 20 大骨 3.8 芹菜 1		
1 月 6 日 星 期 三	特 餐	義大利筆尖麵	滷香雞排	青菜	玉米濃湯	加 菜 水 果	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 773
		筆尖麵 40 洋蔥 30 絞肉 20 三色豆 12 生香菇 5 紅蘿蔔 5 蒜泥 1	雞排 1個 老薑 0.7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米粒缶 30 玉米醬罐 10 洋蔥 10 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3 奶粉 2		
1 月 7 日 星 期 四	五 穀 飯	蒜泥白肉	韓式甜不辣	青菜	昆布魚乾湯	鮮 豆 漿	全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 714
		上肉片 72 青蔥 1 蒜泥 1 薑泥 1 嫩薑 0.8	甜不辣條 50 洋蔥 10 甜辣醬 4	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	海帶 25 紅蘿蔔 2.3 小魚乾 2 薑絲 0.8		
1 月 8 日 星 期 五	五 穀 飯	鮮菇碎丁	日式蒸蛋	蒟蒻時蔬	綠豆地瓜湯	水 果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 777
		百頁豆腐 40 生香菇 12 小黃瓜 10 玉米筍 8 紅蘿蔔 3 ★蔬食日	蛋 65 魚板 2.3 蒜泥 0.4	青菜 80 蒟蒻 10 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.7	地瓜 40 綠豆 15		

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承萱

食品技師：呂承萱

營養師 營養師林佳穎

監廚老師 教師兼任總務主任李進修 午餐秘書

傳真：(03)9288005

教師兼任總務主任李進修

以上營養分析僅供參考

實際配送明細表後附表

校長 校長黃俊仁

宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1 月 11 日 星期 一	五 穀 飯	古早味滷豬排	西滷肉	青菜	南瓜濃湯	水果	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 719
		里肌肉排 1片	大白菜 85 肉絲 7 金針菇 5 紅蘿蔔 3 乾蝦仁 0.7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	南瓜 55 洋蔥 15 紅蘿蔔 5 奶粉 3		
1 月 12 日 星期 二	五 穀 飯	宮保雞丁	滷海帶豆腐	青菜	胡瓜排骨湯	加 菜 保 久 乳	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 805
		雞丁 95 洋蔥 10 油花生 2 青蔥段 1	小四角 35 海帶結 30 老薑 0.7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	胡瓜 60 湯排 8 紅蘿蔔 1		
1 月 13 日 星期 三	特 餐	沙茶炒河粉	黃金柳葉魚*2	青菜	枸杞冬瓜雞湯	加 菜 水 果	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 787
		板條 120 大白菜 45 肉絲 18 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 皮絲 3 魚板 3 青蔥 1	柳葉魚 2條	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜 40 雞丁 20 薑絲 1.2 枸杞 0.6		
1 月 14 日 星期 四	五 穀 飯	紅燒焢肉	珍珠三色	青菜	美味鮮菇湯	鮮 豆 漿	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 680
		肉丁 40 白蘿蔔 35 蹄膀丁 25 蒜仁 0.7	玉米粒伍 45 馬鈴薯 25 紅蘿蔔 7 青豆仁 4	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 12 生香菇 10 金針菇 10 生木耳 3 紅蘿蔔 2		
1 月 15 日 星期 五	五 穀 飯	滷香豆包	蕃茄炒蛋	鮮蔬寬粉	粉圓甜湯	水 果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 786
		生豆包 50 老薑 0.8	雞蛋 50 蕃茄 40 青蔥 1.5	青菜 70 寬冬粉 5 紅蘿蔔 2 蒜茸 0.7	小粉圓 48		
		★蔬食日					

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承萱

食品技師：呂承萱

營養師 營養師林佳穎

監廚老師

教師兼任
總務主任李進修

午餐秘書：

教師兼任
總務主任李進修

校長：

校長黃俊仁

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表

傳真：(03)9288005

宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1 月 18 日 星期 一	五 穀 飯	蒲燒鯛魚片	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水 果	全穀根莖類-份 5.1 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 725
		蒲燒鯛魚片 1片	高麗菜 26 冬粉 12 絞肉 7 木耳絲 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 12 大骨 7 海帶芽 1.2 薑絲 0.5		
1 月 19 日 星期 二	五 穀 飯	香酥雞翅	筍茸肉末	青菜	羅宋湯	加 菜 保 久 乳	全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 811
		三節翅 1支	筍蓉 75 中絞肉 7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 15 馬鈴薯 15 洋蔥 10 蕃茄 10 紅蘿蔔 3.8 大骨 3		
1 月 20 日 星期 三	特 餐	肉粳飯	關東煮	青菜	銀絲卷	加 菜 水 果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 746
		白米 85 蒜泥 0.7 肉粳肉片 35 香菇絲 0.4 魚漿 10 桶筍絲 9.2 黑輪切片 7 雞蛋 7 紅蘿蔔 3 芹菜 1.5	白蘿蔔 40 玉米穗 25 魚丸 25	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	銀絲卷 1個		
月 日							全穀根莖類-份 豆魚肉蛋類-份 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份 總熱量-大卡
月 日							全穀根莖類-份 豆魚肉蛋類-份 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份 總熱量-大卡

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承萱

食品技師：呂承萱

營養師

營養師 林佳穎

監廚老師

教師兼任
總務主任 李進修

午餐秘書

教師兼任
總務主任 李進修

校長：

校長 黃俊仁

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

實際配送明細表後附表