

宜蘭縣冬山鄉東興國小 105年02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)
		主食	副食	主食	副食										
15	一	五穀飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	芹香花枝丸湯	加菜水果	725.5	4.6	2.6	1.8	1	2.3	0	197
16	二	五穀飯	黑椒雞丁	丁香豆干	青菜	蕃茄蛋花湯	加菜脫水奶	750	4	2.8	1.7	0	2.7	0.8	526
17	三	特餐	肉絲蛋炒飯	卡拉雞排	青菜	肉骨茶湯	加菜水果	739	4.3	2.7	1.8	1	2.9	0	134
18	四	五穀飯	古早味肉燥	開陽白菜	青菜	冬瓜雞湯		652.5	4.1	2.6	2.5	0	2.4	0	186
19	五	五穀飯	回鍋黑干	紅蘿蔔炒蛋	鮮蔬蒟蒻	紅豆芋圓湯	加菜水果	761.5	5.5	2.4	1.5	1	2.2	0	290
20	六	五穀飯	糖醋魚塊	玉米肉末	青菜	味噌湯		686.5	4.8	2.6	1.9	0	2.4	0	187
22	一	五穀飯	三杯雞	咖哩肉末	青菜	甜玉米大骨湯	加菜水果	787	5.5	2.5	1.5	1	2.6	0	131
23	二	五穀飯	京醬肉絲	黃瓜彩燴	青菜	白菜粿	加菜脫水奶	742.5	4.2	2.3	2.7	0	2.5	0.8	268
24	三	特餐	魚丸米粉	海結燒雞	青菜	蒸蘿蔔糕	加菜水果	690	4	2.6	1.7	1	2.5	0	294
25	四	五穀飯	鐵路滷豬排	玉菜皮絲	青菜	養生鮮菇湯		632	4	2.3	2.5	0	2.6	0	153
26	五	五穀飯	醬燒豆包	蔥香蒸蛋	蒜香花椰菜	白木耳甜湯	加菜水果	697	4.2	2.3	1.6	1.3	2.5	0	104
29	一	228紀念日休假													

營養師 林佳棣

監廚 老龍

主任 李進修

主任 李進修

校長 黃俊仁

營養小常識 -- 「過年零食健康吃!!」

零食可用低糖、低鹽、營養豐富的堅果類代替。

飲料避免咖啡、氣水等，
可改喝無糖綠茶或桂圓紅棗茶。

購買時，注意色素盡量不要超過三種，
色素容易造成小孩有過動傾向。

堅果類雖然健康，但熱量不低，
建議一日以兩湯匙為限。

過年零食熱量排行榜~第一名~花生!!!
第二名~洋芋片!!!
第三名~開心果!!!

資料來源：健談與聯安預防醫學機構 莊詠馨營養師

(www.bavemay.com)

供應日期如有誤，以學校行事曆為準

實際配置明細請參後附表

產品責任險六千萬

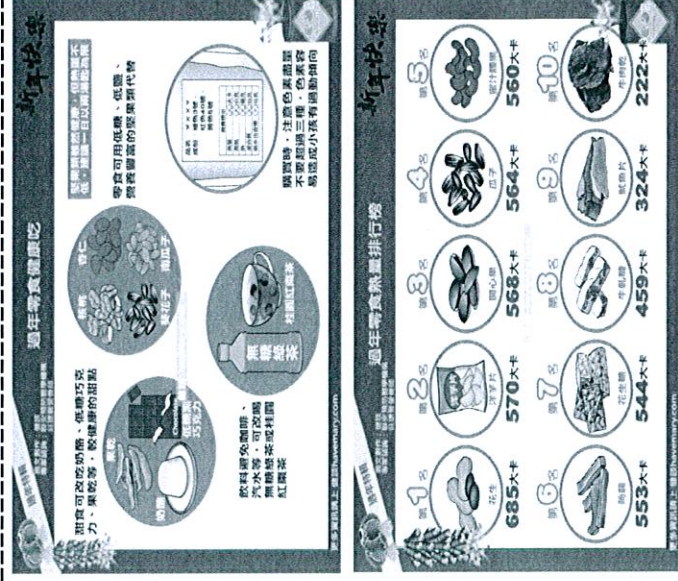
營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承萱

食品技師：呂承萱

直珍團體中心

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
2月15日 星期一	五穀飯	薑汁燒肉片 小肉片 65 洋蔥 19.2 薑絲 0.8	高麗菜 26 冬粉 12 絞肉 7 木耳絲 1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 大骨 4.6 芹菜 0.7	芹香花枝丸湯 花枝丸 32.3 大骨 6 芹菜 1	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 726
		黑椒雞丁 雞丁 90 洋蔥 10	豆干片 55 芹菜 10 小魚乾 3	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 蕃茄 4.6 雞蛋 0.7 大骨 3	蕃茄蛋花湯 蕃茄 40 雞蛋 7 大骨 3	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 750
2月17日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯 白米 85 玉米粒缶 25 肉絲 17 雞蛋 12 三色豆 6 香菇絲 0.4	無骨里雞排 1片	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 白蘿蔔 4.6 排骨 0.7 蒜頭 1 肉骨茶包 0.8	肉骨茶湯 白蘿蔔 50 排骨 8 蒜頭 1 肉骨茶包 0.8	全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0 總熱量-大卡 739
		古早味肉燥 絞肉 60 馬鈴薯 12 紅蔥頭 0.5 香菇絲 0.4	開陽白菜 大白菜 95 雞蛋 8 乾蝦仁 2 木耳絲 0.1 紅蘿蔔 0.1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 冬瓜 4.6 雞丁 0.7 薑絲 1.2	冬瓜雞湯 冬瓜 35 雞丁 25 薑絲 1.2	全穀根莖類-份 4.1 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 653
2月19日 星期五	五穀飯	回鍋黑干 高麗菜 40 黑豆干 40 青蒜 3 黑豆瓣醬 2.3	雞蛋 60 紅蘿蔔 8 青蔥 1.5 蒜茸 0.6	鮮蔬茼蒿 青菜 75 茼蒿 15 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.6	紅豆芋圓湯 芋圓 20 紅豆 14	加菜水果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.4 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 762
		★蔬食日	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 60 紅蘿蔔 8 青蔥 1.5 蒜茸 0.6	青菜 茼蒿 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 板豆腐 40.3 味噌 10.6 海帶芽 1.2	味噌湯 板豆腐 40.3 味噌 10.6 海帶芽 1.2	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 687
2月20日 星期六	白米飯	糖醋魚丁 魚丁 109.3 洋蔥 17.3 青豆仁 1.7	玉米粒罐 55.2 粗絞肉 11.5 紅蘿蔔丁 8.6 三色豆 5.8	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 板豆腐 40.3 味噌 10.6 海帶芽 1.2	加菜水果	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 687

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承瑩

食品技師：呂承瑩

營養師：黃佳穎

監廚：李進修

兼任：李進修

兼任：李進修

傳真：(03)9288005

校長：

以上營養分析僅供參考

實際配量以明細表為準

黃俊仁
校長

宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主菜	副菜	副菜	湯	營養分析
2月22日 星期一	五穀飯 三杯雞 雞丁 95 九層塔 2 蒜片 1 薑片 1	咖哩肉末 馬鈴薯 73 絞肉 12 紅蘿蔔 5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	甜玉米大骨湯 玉米穗 65 大骨 7	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 787
2月23日 星期二	五穀飯 京醬肉絲 肉絲 62 洋蔥 18 甜麵醬 3 青蔥 1.5	黃瓜彩燴 大黃瓜 65 玉米粒罐 15 金針菇 8 魚板 3 紅蘿蔔 2.3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白菜粿 大白菜 45 肉絲 8 桶筍 8 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.3	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 2.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 743
2月24日 星期三	特餐 魚丸米粉 小四角 35 濕米粉 35 魚丸 24 肉絲 10 生香菇 5 大骨 3.8 芹菜 1.5 乾蝦仁 0.5	海結燒雞 雞丁 45 海帶結 40 嫩薑 0.5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕 1個 蒜泥 1.2 薑泥 1.2 青蔥 1	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 690
2月25日 星期四	五穀飯 鐵路滷豬排 里肌肉排 1片	玉菜皮絲 高麗菜 70 玉米筍 8 皮絲 5 紅蘿蔔 3 乾木耳 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	養生鮮菇湯 白蘿蔔 35 金針菇 10 生香菇 8 紅蘿蔔 1 枸杞 0.8 當歸 0.5	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 632
2月26日 星期五	五穀飯 醬燒豆包 生豆包 50 洋蔥 5 紅蘿蔔 3 乾木耳 0.2 ★蔬食日	蔥香蒸蛋 雞蛋 65 青蔥 1 蒜泥 0.4	蒜香花椰菜 綠花椰菜 65 紅蘿蔔 5	白木耳甜湯 紅棗 4 雪蓮子 4 白木耳 2 龍眼乾 2	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1.3 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 697

營養師：董郁高、賴恩伶、林佳穎、呂承萱

食品技師：呂承萱

營養師：林佳穎

監廚：李進修
 教師：李進修
 總務主任：李進修

午餐
 總務主任：李進修

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考
 實際配送明細季後附表

校長：

黃俊仁