

宜蘭縣冬山鄉東興國小 105年03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	二	五穀飯	客家小炒	紫菜蛋花湯	加菜水果	738	4	2.6	2	0	2.6	0.8	351
2	三	特餐	中華炒麵	醋香豆腐粿	加菜水果	717	4.1	2.5	1.9	1	3	0	264
3	四	五穀飯	麻油雞	胡瓜排骨湯	鮮豆漿	661	4	2.5	2.7	0	2.8	0	159
4	五	五穀飯	粉蒸芋雞蹄膀	蕃茄炒蛋	加菜水果	748	5.5	2	1.8	1	2.4	0	138
7	一	五穀飯	鳳梨咕咕肉	玉筍鮮蔬	加菜水果	718	4.6	2.2	2.1	1.1	2.5	0	151
8	二	五穀飯	滷香雞排	大頭菜玉筍湯	加菜水果	796.5	5	2.6	1.9	0	2.4	0.8	299
9	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	金茸三絲湯	加菜水果	697.5	4.5	2.2	1.8	1	2.5	0	170
10	四	五穀飯	泰式魚丁	銀絲卷	鮮豆漿	684	4.5	2.7	1.5	0	2.6	0.1	249
11	五	五穀飯	韓式年糕煲	馬鈴薯濃湯	加菜水果	752.5	5.4	2.1	1.6	1	2.6	0	171
14	一	五穀飯	蠔油嫩雞	四喜甜湯	加菜水果	710.5	4	2.7	2.4	1	2.4	0	225
15	二	五穀飯	塔香鮑菇肉末	黃瓜魚丸湯	加菜水果	761.5	4.4	2.6	2	0	2.5	0.8	430
16	三	特餐	肉醬義大利麵	冬瓜薏仁湯	加菜水果	741.5	4.2	2.7	1.7	1	2.9	0.1	167
17	四	五穀飯	蒜泥白肉	玉米濃湯	鮮豆漿	630.5	4	2.6	1.9	0	2.4	0	190
18	五	五穀飯	五香豆干雞麵	味噌湯	加菜水果	703	4.2	2.5	1.6	1.3	2.3	0	231
21	一	五穀飯	針菇豬柳	白木耳甜湯	加菜水果	697.5	4.6	2.2	1.7	1	2.4	0	149
22	二	五穀飯	鄉村炸雞	芙蓉湯	加菜水果	762.5	4.2	2.6	1.7	0	3	0.8	389
23	三	特餐	肉絲蛋炒飯	羅宋湯	加菜水果	730	4.3	2.8	1.5	1	2.7	0	140
24	四	五穀飯	古早味滷豬排	沙茶魷魚粿	鮮豆漿	632.5	4	2.5	2.1	0	2.5	0	168
25	五	五穀飯	香菇麵筋	海帶蘿蔔湯	加菜水果	747.5	5.3	2.4	1.5	1	2.2	0	153
28	一	五穀飯	辣子雞丁	綠豆QQ	加菜水果	720	4	2.8	2.3	1	2.5	0	168
29	二	五穀飯	茄香打拋豬	鮮蔬蛋花湯	加菜水果	728	4	2.3	2.5	0	2.6	0.8	349
30	三	特餐	紅麵線粿	泡菜豆腐湯	加菜水果	703	4.7	2	1.7	1	2.7	0	151
31	四	五穀飯	黃金魚排	肉包	加菜水果	704	4.8	2.5	2	0	2.9	0	158
			醬爆高麗菜	甜玉米大骨湯	鮮豆漿	704	4.8	2.5	2	0	2.9	0	158

營養師 **營養師林佳穎**

營養師 **營養師李進修**

營養師 **營養師李進修**

校長: **校長黃俊仁**

營養小常識 -- 「年後瘦身計畫!!」

**飲食瘦身計畫:

1. 早餐要吃、中餐減半、晚餐正常。
 2. 以蔬菜、全穀根莖類、豆類、菇類、藻類為主。
 3. 選擇去皮瘦肉以及雞肉、海鮮、油脂較少的肉類。
 4. 少吃一口才是「福」~
- **三少：少煎、少炸、少甜食。
 **三不：不吃點心、不吃宵夜、不邊看電視邊吃東西。

**運動531原則:

1. 每週5天、每次30分鐘、心跳每分鐘110下。
2. 飯後散步，1至2小時後再快走30分鐘。
3. 多動，少長坐。



資料來源: 健談網頁、聯欣診所營養師 蕭汎津、<http://lady.163.com>

祝年豐、蕭敦仁、林文元醫師、章樂鈴營養師及聯合報報導

供應日期如有誤，以學校行事曆為準

實際配重明細請參附表

產品責任險六千萬

營養師: 黃高、顏思伶、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29日 星期一	228紀念日 休息	228紀念日 休息					全穀根莖類-份 0 豆魚肉蛋類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0 總熱量-大卡 0
3月1日 星期二	五穀飯	客家小炒 肉絲 60 豆干片 15 甜麵醬 2 青蔥 1 魷魚絲 1	彩燴黃金魚蛋 白蘿蔔 55 黃金魚蛋 20 紅蘿蔔 5 生香菇 4	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 紅蘿蔔 海帶芽 薑絲	紫菜蛋花湯 雞蛋 12 大骨 7 海帶芽 1.2 薑絲 0.5	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 738
3月2日 星期三	特餐	中華炒麵 油麵 120 高麗菜 45 肉絲 18 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	黃金柳葉魚*2 柳葉魚 2條	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 紅蘿蔔 雞蛋 玉米粒缶 木耳絲 蒜泥	醋香豆腐粿 豆腐 23 桶筍絲 10 雞蛋 8 玉米粒缶 7 木耳絲 1 蒜泥 0.3	全穀根莖類-份 4.1 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 717
3月3日 星期四	五穀飯	麻油雞 雞丁 92 麻油 3 老薑 2	鮮菇素燴 大白菜 80 金針菇 7 生香菇 6 麵泡 2.4 紅蘿蔔 2.3	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 紅蘿蔔 紅蘿蔔	胡瓜排骨湯 胡瓜 60 湯排 8 紅蘿蔔 1	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 661
3月4日 星期五	五穀飯	粉蒸芋頭野菌菇 芋頭 40 杏鮑菇 15 皮絲 8 紅蘿蔔 5 蒸肉粉 2 ★蔬食日	蕃茄炒蛋 雞蛋 50 蕃茄 40 青蔥 1.5	玉筍鮮蔬 青菜 玉米筍 紅蘿蔔 蒜茸	珍珠紅茶 小粉圓 80 紅茶包 10 5 0.7	加菜 水果 全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 748	

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 林佳穎

監廚老師:

李進修
教師兼任主任 總務

午餐秘書:

李進修
教師兼任主任 總務

傳真: (03)9288005

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

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
3月7日 星期一	五穀飯 鳳梨咕咾肉 小肉片 62 洋蔥 14 鳳梨罐頭 5 生木耳 2	高麗菜 26 多粉 12 絞肉 7 木耳絲 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 100 大頭菜 4.6 玉米筍 6 大骨 1.9 芹菜 1.5	大頭菜玉筍湯 50	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1.1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 718
3月8日 星期二	五穀飯 滷香雞排 1個 雞排 0.7 老薑 0.7	玉米粒 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	青菜 100 金草三絲湯 42 大白菜 8 金針菇 5 生香菇 5 紅蘿蔔 2 大骨	單位：公克(g)	加菜 保久乳	全穀根莖類-份 5 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 0.8 總熱量-大卡 797
3月9日 星期三	特餐 皮蛋瘦肉粥 1.2 白米 85 肉絲 20 皮蛋 15 雞蛋 12.3 甜不辣切片 8 紅蘿蔔 3.8 大骨 3 魚板 2.3	梅干扣肉 50 白蘿蔔 30 肉丁 7 梅乾菜 7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 100 銀絲卷 1個	銀絲卷	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 698
3月10日 星期四	五穀飯 泰式魚丁 90 沙魚丁 0.7 蒜茸 0.1 泰式醬 0.1	八寶肉醬 38.7 豆干丁 19.4 粗絞肉 6.4 生香菇 3.3 黑豆瓣醬	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 100 馬鈴薯濃湯 45 馬鈴薯 10 洋蔥 5 紅蘿蔔 4 素火腿 1 奶粉	單位：公克(g)	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 684
3月11日 星期五	五穀飯 韓式年糕煲 30 年糕 25 百頁豆腐 20 高麗菜 3 辣豆瓣醬 0.5 乾木耳 ★蔬食日	香菇蒸蛋 65 雞蛋 1.5 生香菇 1 青蔥 0.4 蒜泥	田園時蔬 80 青菜 10 生香菇 5 紅蘿蔔 0.7 蒜茸	四喜甜湯 10 花豆 8 綠豆 5 紅豆 5 紫米	單位：公克(g)	加菜 水果	全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 753

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 **林佳穎**

監廚老師：

教師兼任 **李進修**
總務主任

午餐秘書：

教師兼任 **李進修**
總務主任

傳真：(03)9288005

校長：

黃俊仁

以上營養分析僅供參考

實際配送明細季後附表

宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月14日 星期一	蠔油嫩雞 雞丁 95 青蔥 1 薑片 0.9	西滷肉 大白菜 85 肉絲 7 金針菇 5 紅蘿蔔 3 乾蝦仁 0.7	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	黃瓜魚丸湯 小魚丸 28 大黃瓜 25 芹菜 1	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 711
3月15日 星期二	塔香鮑菇肉末 絞肉 62 杏鮑菇 10 紅蘿蔔 3 九層塔 2	糖醋油豆腐 小四角 60 洋蔥 10 青蔥 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜薏仁湯 冬瓜 60 薏仁 8 薑絲 0.9	全穀根莖類-份 4.4 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 762
3月16日 星期三	肉醬義大利麵 義大利麵 120 洋蔥 30 絞肉 20 三色豆 12 生香菇 5 紅蘿蔔 5 蒜泥 1	香酥雞翅 三節翅 1支	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米濃湯 玉米粒缶 30 玉米醬罐 10 洋蔥 10 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3 奶粉 2	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 742
3月17日 星期四	蒜泥白肉 上肉片 72 青蔥 1 蒜泥 1 薑泥 1 嫩薑 0.8	彩燴草菇 小黃瓜 45 金針菇 10 鮑魚菇 10 紅蘿蔔 5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	味噌湯 豆腐 35 味噌 9.2 海帶芽 1	全穀根莖類-份 4 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 631
3月18日 星期五	五香豆干燒麵輪 五香豆干 30 麵輪 30 生香菇 8 紅蘿蔔 3 ★蔬食日	西式炒蛋 雞蛋 45 洋蔥 20 素火腿 8	五彩什蔬 青菜 73 玉米筍 8 紅蘿蔔 3 素火腿 3 乾木耳 1 蒜茸 0.9	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 2.5 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1.3 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 703

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 **林佳穎**

監廚老師:

兼任 **李進修**
總務主任

午餐秘書:

兼 **李進修**
總務主任

傳真: (03)9288005

校長:

黃俊仁

以上營養分析僅供參考

實際配送明細季後附表

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
3月21日 星期一	五穀飯	針菇豬柳 肉柳 62 金針菇 10 青蔥 2	芹香甜不辣 甜不辣條 50 芹菜 10 紅蘿蔔 1	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 紅蘿蔔 4 大骨 4 冬粉 2 紅蘿蔔	芙蓉湯 大白菜 36 雞蛋 9 大骨 4 冬粉 4 紅蘿蔔 2	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.2 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 698
3月22日 星期二	五穀飯	鄉村炸雞 雞丁 83 九層塔 2 蒜茸 0.6	麻婆豆腐 豆腐 65 絞肉 6.1 青蔥 1	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 紅蘿蔔 4 大骨 4 冬粉 2 紅蘿蔔	羅宋湯 馬鈴薯 15 高麗菜 15 洋蔥 10 蕃茄 10 紅蘿蔔 3.8 大骨 3	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 763
3月23日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯 白米 85 玉米粒缶 25 肉絲 15 雞蛋 12 三色豆 6 香菇絲 0.4	蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛魚片 1片	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 紅蘿蔔 4 大骨 4 冬粉 2 紅蘿蔔	沙茶魷魚梗 魷魚 25 桶筍絲 10 雞蛋 8 大骨 3.8 芹菜 1.5 蒜泥 0.7 木耳絲 0.1	全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 730
3月24日 星期四	五穀飯	古早味滷豬排 里肌肉排 1片	雪菜肉末 雪裡紅 55 絞肉 20 辣椒 0.1	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 紅蘿蔔 4 大骨 4 薑絲 0.8	海帶蘿蔔湯 白蘿蔔 30 海帶 15 大骨 4 薑絲 0.8	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 633
3月25日 星期五	五穀飯	香菇麵筋 麵筋 25 生香菇 4	雲耳炒蛋 雞蛋 60 生木耳 7 紅蘿蔔 5	玉筍鮮蔬 青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	綠豆QQ QQ 22 綠豆 18	加菜水果	全穀根莖類-份 5.3 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 748

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 林佳穎

監廚 老師 李進修

午餐 秘書 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:

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
3月28日 星期一	五穀飯 雞丁 小黃瓜	辣子雞丁 90 8 大黃瓜 小肉片 鮑魚菇 紅蘿蔔 乾木耳	黃瓜三鮮 70 10 10 3 0.5 青菜 紅蘿蔔 蒜茸 紅蘿蔔	青菜 100 4.6 0.7 鮮蔬蛋花湯 小白菜 雞蛋 紅蘿蔔	20 20 2 單位：公克(g)	加菜 水果	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 720
3月29日 星期二	五穀飯	茄香打拋豬 絞肉 61.5 蕃茄 11 洋蔥 5 九層塔 2	芹香海帶絲 海帶絲 55 芹菜 10 薑絲 2	青菜 100 4.6 0.7 泡菜豆腐湯 泡菜 豆腐 洋蔥 大骨	40 20 10 3 單位：公克(g)	加菜 保久乳	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 0.8 總熱量-大卡 728
3月30日 星期三	特餐	紅麵線 紅麵線 45 香菇絲 0.6 肉絲 15 甜不辣切片 9 桶筍絲 7 紅地瓜粉 3.5 芹菜 2 木耳絲 1 蒜泥 0.8	紅燒獅子頭 大白菜 45 獅子頭 1個	青菜 100 4.6 0.7 肉包 肉包	1個 單位：公克(g)	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 703
3月31日 星期四	五穀飯	黃金魚排 魚排 1片 蒜茸 0.4	醬爆高麗菜 高麗菜 65 肉絲 15 青蒜 12 紅蘿蔔 3 辣豆瓣醬 0.5	青菜 100 4.6 0.7 甜玉米大骨湯 玉米糰 大骨	65 7 單位：公克(g)	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0 總熱量-大卡 704
4月1日 星期五	五穀飯	凍豆腐粉絲煲 凍豆腐 40 冬粉 15 生木耳 4 紅蘿蔔 3 ★蔬食日	醬油蒸蛋 雞蛋 65 蒜泥 0.4 生木耳 蒜茸	百匯鮮蔬 80 6 2 0.7 芋頭 西谷米 奶粉	25 9 1.5 單位：公克(g)	加菜 水果	全穀根莖類-份 5.1 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 744

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承營

食品技師：呂承營

營養師 林佳穎

監廚老師 李進修

教師兼任主任 李進修

午餐秘書 李進修

教師兼任主任 李進修

校長 黃俊仁

以上營養分析僅供參考

實際配送明細季後附表