

宜蘭縣冬山鄉東興國小 105年04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	五穀飯	凍豆腐粉絲煲	醬油蒸蛋	百匯鮮蔬	芋頭西米露	加菜水果	744	5.1	2.2	1.5	1	2.5	0.1	251
4	一	兒童節休假													
5	二	兒童節休假													
6	三	特餐	家鄉炒板條	宮保雞丁	青菜	白菜粿	加菜水果	705	4	2.6	2.3	1	2.5	0	239
7	四	白米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	青菜	香菜蘿蔔湯		651.5	4.5	2.5	2	0	2.2	0	138
8	五	環保餐	客家小炒	青蔥炒蛋	蒜香花椰菜	粉圓甜湯	加菜水果	761.5	5.5	2.4	1.5	1	2.2	0	216
11	一	白米飯	蜜桃咕咾肉	塔香海茸	青菜	冬瓜排骨湯	加菜水果	704	4	2.5	2.5	1.1	2.4	0	236
12	二	白米飯	五香滷雞翅	鮮菇素燴	青菜	南瓜濃湯	加菜保久乳	748	4.6	2.2	1.8	0	2.4	0.9	367
13	三	特餐	和風魚丸麵	油豆腐燒肉	青菜	蘿蔔糕	加菜水果	698.5	4.3	2.5	1.5	1	2.5	0	292
14	四	白米飯	紅糟魚酥	咖哩肉末	青菜	味噌湯		720	5	2.6	1.6	0	3	0	182
15	五	環保餐	蠔油鮑菇麵腸	紅蘿蔔蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆紫米甜湯	加菜水果	724.5	5.3	2	1.6	1	2.3	0	139
17	日	校慶特餐	肉絲蛋炒飯	五香滷雞腿		芹香魚丸湯	加菜蘋果	664	4.5	2.5	0.1	1	2.2	0	78
18	一	校慶補假停餐													
19	二	白米飯	御膳炸豬排	甜辣豆干	青菜	日式柴魚湯	加菜保久乳	766	4	2.8	1.8	0	3	0.8	489
20	三	特餐	肉粿飯	韓式泡菜年糕	青菜	黑糖饅頭	加菜水果	727.5	5	2.2	1.6	1	2.5	0	155
21	四	白米飯	咖哩嫩雞	鐵板銀芽	青菜	昆布魚乾湯		679	4.8	2.4	2.2	0	2.4	0	234
22	五	環保餐	五味醬淋黑干	蕃茄炒蛋	茼蒿時蔬	綠豆地瓜圓	加菜水果	795.5	5.5	2.7	1.6	1	2.4	0	297
25	一	白米飯	粉蒸肉	絲瓜麵線	青菜	紫菜針菇湯	加菜水果	707.5	4.8	2.1	2.2	1	2.2	0	141
26	二	白米飯	清蒸魚排	麻婆豆腐	青菜	羅宋湯	加菜保久乳	739	4.2	2.8	1.6	0	2.2	0.8	419
27	三	特餐	義大利螺旋麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	加菜水果	741	4.2	2.6	1.8	1	3	0.1	151
28	四	白米飯	瓜子肉醬	關東煮	青菜	粉絲蛋花湯		686	4.8	2.6	1.7	0	2.5	0	177
29	五	環保餐	壽喜燒百頁	日式蒸蛋	五彩什蔬	四喜甜湯	加菜水果	791.5	5.5	2.8	1.5	1	2.2	0	148

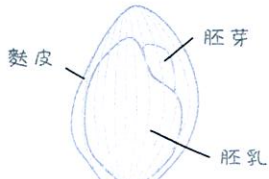
營養師 營養師林佳穎 監廚老師 師兼任李進修 午餐秘書 師兼任李進修 校長: 校長黃俊仁

營養小常識 -- 「吃全穀 健康so good」


吃全穀 健康so good


- 一、延長飽足感
- 二、體重控制&體重維持
- 三、降低心血管疾病發生率
- 四、預防第二型糖尿病
- 五、預防高血壓、癌症
- 六、麩皮可增加咀嚼次數：
清潔牙齒，有助口腔健康


吃全穀 顧健康





常見全穀食品


糙米飯


紫米飯糰


全麥麵包/饅頭


玉米


紫米紅豆湯

麩皮
富含膳食纖維及植化素，可幫助排便、抗氧化和增強抵抗力

胚芽
體積最小、營養價值最高，含有豐富維生素及礦物質

胚乳
體積最大，主要為碳水化合物，是提供熱量的來源

董氏基金會
食品營養組

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、呂承宣
食品技師: 呂承宣

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				
4月4日 星期一	兒童節 休假	兒童節休假						全穀根莖類-份 0			
		兒童節休假						豆魚肉蛋類-份 0			
4月5日 星期二	兒童節 休假	兒童節休假						蔬菜類-份 0			
		兒童節休假						水果類-份 0			
4月6日 星期三	特餐	家鄉炒板條		宮保雞丁		青菜		白菜梗		加菜 水果	全穀根莖類-份 4
		粿仔條 120 豆芽菜 35 洋蔥 20 肉絲 18 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1 木耳絲 0.5	雞丁 65 大干丁 25 油花生 1.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 45 肉絲 8 桶筍 8 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.3	豆魚肉蛋類-份 2.6 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 705				
4月7日 星期四	白米飯	蒜泥白肉		螞蟻上樹		青菜		香菜蘿蔔湯			全穀根莖類-份 4.5
		上肉片 72 青蔥 1 蒜泥 1 薑泥 1 嫩薑 0.8	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	白蘿蔔 65 香菜 0.5	豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0	總熱量-大卡 652				
4月8日 星期五	環保餐	客家小炒		青蔥炒蛋		蒜香花椰菜		粉圓甜湯		加菜 水果	全穀根莖類-份 5.5
		豆干片 50 芹菜 15 素魷魚片 10 生香菇 6 紅蘿蔔 5 甜麵醬 3	雞蛋 65 青蔥 10 紅蘿蔔 1	綠花椰菜 65 紅蘿蔔 5	小粉圓 48	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									

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 師兼任李進修 總務主任

午餐秘書 師兼任李進修 總務主任

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
4月11日 星期一	白米飯	蜜桃咕咾肉	塔香海茸	青菜	冬瓜排骨湯	加菜水果	全穀根莖類-份 4
		小肉片 62 水蜜桃罐頭 10 洋蔥 6	海茸 65 九層塔 2 紅蘿蔔 2 薑絲 0.6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜 55 湯排 8 薑絲 0.9		豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 1.1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 704
4月12日 星期二	白米飯	五香滷雞翅	鮮菇素燴	青菜	南瓜濃湯	加菜保久乳	全穀根莖類-份 4.6
		三節翅 1支 老薑 0.7	大白菜 80 金針菇 7 生香菇 6 麵泡 2.4 紅蘿蔔 2.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	南瓜 55 洋蔥 10 生香菇 5 紅蘿蔔 5 奶粉 1.5		豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0.9
							總熱量-大卡 748
4月13日 星期三	特餐	和風魚丸麵	油豆腐燒肉	青菜	蘿蔔糕	加菜水果	全穀根莖類-份 4.3
		火鍋麵 110 高麗菜 40 魚丸 22 脆筍片 12 肉絲 10 生香菇 5 紅蘿蔔 2 芹菜 0.8	小四角 50 肉丁 20 紅蘿蔔 3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蘿蔔糕 1片 蒜泥 1.2 薑泥 1.2 青蔥 1		豆魚肉蛋類-份 2.5 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 699
4月14日 星期四	白米飯	紅槽魚酥	咖哩肉末	青菜	味噌湯		全穀根莖類-份 5
		紅槽魚 82	馬鈴薯 73 絞肉 12 紅蘿蔔 5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 35 味噌 9.2 海帶芽 1		豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 720
4月15日 星期五	環保餐	蠔油鮑菇麵腸	紅蘿蔔蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆紫米甜湯	加菜水果	全穀根莖類-份 5.3
		麵腸 50 鮑魚菇 10 薑絲 0.5	雞蛋 65 紅蘿蔔 5 蒜泥 0.4	青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	紅豆 17 紫米 8		豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0
		★蔬食日					總熱量-大卡 725
4月17日 星期日	特餐(校慶)	肉絲蛋炒飯	五香滷雞腿	芹香魚丸湯		加菜蘋果(10元)	全穀根莖類-份 4.5
		白米 85 玉米粒缶 25 肉絲 17 雞蛋 12 三色豆 6 香菇絲 0.4	棒棒腿 1支 嫩薑 0.7	魚丸 32.3 大骨 6 芹菜 1			**2桶茶材料: 洛神花茶 紅茶包
							總熱量-大卡 664 *所有食材4/15(五)先送

營養師:黃柳高, 賴思伶, 林佳穎, 呂承瑩

以上營養分析僅供參考

食品技師: 呂承瑩

傳真: (03)9288005

實際配送明細參後附表

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

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	
4月18日 星期一		校慶補假停餐						
4月19日 星期二	白米飯	御膳炸豬排 里肌肉排 1片	甜辣豆干 豆干片 60 甜辣醬 4 青蔥 3 薑絲 0.5	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	日式柴魚湯 白蘿蔔 50 鮑魚菇 6 生木耳 3 柴魚片 0.5	加菜保久乳	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 766	
4月20日 星期三	特餐	肉粳飯 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	韓式泡菜年糕 年糕 50 韓式泡菜 20 青蔥 1	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	黑糖饅頭 黑糖饅頭 1個	加菜水果	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 728	
4月21日 星期四	白米飯	咖哩嫩雞 雞丁 85 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 3	鐵板銀芽 豆芽菜 40 玉米筍 15 洋蔥 15 芹菜 8 紅蘿蔔 3 木耳絲 0.1	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	昆布魚乾湯 海帶 25 紅蘿蔔 2.3 小魚乾 2 薑絲 0.8		全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 679	
4月22日 星期五	環保餐	五味醬淋黑干 黑豆干 55 蒜泥 1.2 薑泥 1.2 青蔥 1 ★蔬食日	蕃茄炒蛋 雞蛋 50 蕃茄 40 青蔥 1.5	蒟蒻時蔬 青菜 80 蒟蒻 10 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.7	綠豆地瓜圓 地瓜圓 25 綠豆 15	加菜水果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 796	

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

傳真：(03)9288005

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
4月25日 星期一	白米飯	粉蒸肉	絲瓜麵線	青菜	紫菜針菇湯	加菜水果	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 708
		小肉片 62	絲瓜 70	青菜 100	金針菇 18		
		地瓜 20	白麵線 12	紅蘿蔔 4.6	大骨 7		
		蒸肉粉 1	生香菇 7	蒜茸 0.7	紅蘿蔔 2		
		薑末 1	紅蘿蔔 3		海帶芽 1		
		木耳絲 1		薑絲 0.5			
4月26日 星期二	白米飯	清蒸魚排	麻婆豆腐	青菜	羅宋湯	加菜保久乳	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 739
		魚排 1片	豆腐 65	青菜 100	馬鈴薯 15		
		薑絲 1.8	絞肉 6.1	紅蘿蔔 4.6	高麗菜 15		
		青蔥 1	青蔥 1	蒜茸 0.7	洋蔥 10		
					蕃茄 10		
			紅蘿蔔 3.8				
			大骨 3				
4月27日 星期三	特餐	義大利螺旋麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	加菜水果	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 741
		螺旋麵 45	無骨里雞排 1片	青菜 100	玉米粒缶 30		
		洋蔥 30		紅蘿蔔 4.6	玉米醬罐 10		
		絞肉 20		蒜茸 0.7	洋蔥 10		
		三色豆 12			雞蛋 7.7		
		生香菇 5			紅蘿蔔 3		
		紅蘿蔔 5			奶粉 2		
		蒜泥 1					
4月28日 星期四	白米飯	瓜子肉醬	關東煮	青菜	粉絲蛋花湯		全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 686
		絞肉 62	白蘿蔔 40	青菜 100	雞蛋 15		
		絞花瓜 10	玉米穗 25	紅蘿蔔 4.6	冬粉 9		
		紅蔥頭 0.6	花枝丸 25	蒜茸 0.7	芹菜 2		
		香菇絲 0.4					
4月29日 星期五	環保餐	壽喜燒百頁	日式蒸蛋	五彩什蔬	四喜甜湯	加菜水果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.8 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 792
		百頁豆腐 50	蛋 65	青菜 73	花豆 10		
		生香菇 10	魚板 2.3	玉米筍 8	綠豆 8		
		洋蔥 6	蒜泥 0.4	紅蘿蔔 3	紅豆 5		
				素火腿 3	紫米 5		
		蒜茸 0.9					
	★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

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表