

# 宜蘭縣冬山鄉東興國小 105年05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)
2	一	糙米飯	黑胡椒肉絲	珍菇粉絲煲	青菜	黃瓜排骨湯	加菜水果	709.5	4.8	2.3	1.5	1	2.3	0	138
3	二	紫米飯	鄉村炸雞	西滷肉	青菜	紫菜蛋花湯	加菜保久乳	773.5	4.2	2.7	2.2	0	2.8	0.8	382
4	三	特餐	肉絲蛋炒飯	豆干燒雞	青菜	蘿蔔魚丸湯	加菜水果	731.5	4.6	2.6	1.5	1	2.6	0	327
5	四	糙米飯	蒲燒鯛魚片	玉菜皮絲	青菜	南瓜濃湯		631	4.5	2	2.2	0	2.2	0.1	174
6	五	環保餐	香菇黑豆素醬	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	白木耳甜湯	加菜水果	714	4.2	2.7	1.5	1.2	2.4	0	169
9	一	糙米飯	三杯雞	玉米肉末	青菜	芙蓉湯	加菜水果	746	5	2.6	1.5	1	2.3	0	178
10	二	紫米飯	肉沫韭菜花	黃瓜三鮮	青菜	羅宋湯	加菜保久乳	743	4.2	2.4	2.6	0	2.4	0.8	348
11	三	特餐	米粉粿	壽喜燒肉片	花生粉	刈包	加菜水果	732.5	5	2.3	1.5	1	2.5	0	60
12	四	糙米飯	卡拉雞排	銀芽木耳炒肉片	青菜	大頭菜排骨湯		665	4.2	2.5	2.3	0	2.8	0	169
13	五	環保餐	滷香豆包	翡翠蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆西米露	加菜水果	761.5	5.5	2.4	1.5	1	2.2	0	175
16	一	糙米飯	蒜泥白肉	咖哩魚蛋	青菜	鮮蔬蛋花湯	加菜水果	725.5	4.6	2.7	1.5	1	2.3	0	155
17	二	紫米飯	辣子雞丁	筍香肉末	青菜	枸杞冬瓜湯	加菜保久乳	760.5	4.2	2.6	2.7	0	2.4	0.8	334
18	三	特餐	中華炒麵	貴妃雞翅	青菜	大醬湯	加菜水果	709.5	4.1	2.5	2.5	1	2.5	0	177
19	四	糙米飯	黃金柳葉魚*2	麻婆豆腐	青菜	玉米濃湯		692.5	4.6	2.6	1.5	0	2.8	0.1	312
20	五	環保餐	芹香干絲	蕃茄炒蛋	蒜香花椰菜	綠豆薏仁	加菜水果	747.5	5.3	2.4	1.5	1	2.2	0	247
23	一	糙米飯	宮保雞丁	芹香甜不辣	青菜	胡瓜蛋花湯	加菜水果	773	5.3	2.4	1.8	1	2.6	0	153
24	二	紫米飯	黃金魚排	回鍋豆干	青菜	甜玉米大骨湯	加菜保久乳	811.5	5.1	2.6	1.5	0	2.8	0.8	484
25	三	特餐	什錦粥	海結燒雞	青菜	銀絲卷	加菜水果	751.5	5.5	2	2.3	1	2.2	0	186
26	四	糙米飯	京都排骨	絲瓜素燴	青菜	醋香豆腐粿		642.5	4.1	2.5	2.4	0	2.4	0	165
27	五	環保餐	香菇土豆麵筋	日式蒸蛋	五彩什蔬	花芋圓湯	加菜水果	766	5.5	2.4	1.5	1	2.3	0	136
30	一	糙米飯	咖哩肉片	塔香油豆腐	青菜	金茸三絲湯	加菜水果	725.5	4.5	2.6	1.9	1	2.4	0	283
31	二	紫米飯	左宗雞肉	關東煮	青菜	昆布魚乾湯	加菜保久乳	770.5	4.9	2.5	1.8	0	2.2	0.8	420

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 -- 「正確吃，讓頭髮更健康」

想要維持頭髮健康，「均衡飲食」最重要，可從天然食材中多補充蛋白質、維生素B、C與礦物質，都有助維持頭髮健康。

★蛋白質食物來源：

豆腐、魚類、肉類、蛋、牛奶

★維生素B、C食物來源：

全穀類(糙米、紫米、糙薏仁等)、青菜、水果等

★礦物質(鈣、磷、鐵、鋅、鎂、碘等)食物來源：

牛奶、蛋、五穀雜糧、菠菜、海帶、蛤蜊、蚵等

圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：袁毓瑩營養師



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
5月2日 星期一	白米飯	黑胡椒肉絲	珍菇粉絲煲	青菜	黃瓜排骨湯	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0  總熱量-大卡 710
		肉絲 62 洋蔥絲 18 紅蘿蔔絲 1.5	冬粉 15 金針菇 8 雞蛋 8 芹菜 4 乾木耳 0.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大黃瓜 55 排骨 8		
5月3日 星期二	白米飯	鄉村炸雞	西滷肉	青菜	紫菜蛋花湯	加菜 保久乳	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.8  總熱量-大卡 774
		雞丁 83 九層塔 2 蒜茸 0.6	大白菜 85 肉絲 7 生香菇 5 紅蘿蔔 3 乾蝦仁 0.7	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		
5月4日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	豆干燒雞	青菜	蘿蔔魚丸湯	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.6 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 732
		白米 85 玉米粒缶 25 肉絲 15 雞蛋 12 三色豆 6 香菇絲 0.4	大干丁 45 雞丁 45 紅蘿蔔 5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白蘿蔔 28 魚丸 28 大骨 3.8		
5月5日 星期四	白米飯	蒲燒鯛魚片	玉菜皮絲	青菜	南瓜濃湯	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0.1  總熱量-大卡 631
		蒲燒鯛魚片 1片	高麗菜 70 玉米筍 8 皮絲 5 紅蘿蔔 3 乾木耳 1	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		
5月6日 星期五	環保餐	香菇黑豆素醬	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	白木耳甜湯	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1.2 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0  總熱量-大卡 714
		麵輪 55 黑豆 10 紅蘿蔔 3 香菇絲 0.8	雞蛋 60 紅蘿蔔 8 青蔥 1.5	青菜 80 生香菇 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	紅棗 4 雪蓮子 4 白木耳 2 龍眼乾 2		
		★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									
5月9日 星期一	白米飯	三杯雞		玉米肉末		青菜		芙蓉湯		加菜水果	全穀根莖類-份	5				
		雞丁	95	玉米粒	42	青菜	100	大白菜	36		豆魚肉蛋類-份	2.6				
		九層塔	2	粗絞肉	12	紅蘿蔔	4.6	雞蛋	9		蔬菜類-份	1.5				
		蒜片	1	豆干丁	10	蒜茸	0.7	大骨	4		水果類-份	1				
		薑片	1	三色豆	5			冬粉	4		油脂類-份	2.3				
						紅蘿蔔	2	乳品類-份	0			總熱量-大卡	746			
5月10日 星期二	白米飯	蒼蠅頭		黃瓜三鮮		青菜		羅宋湯		加菜保久乳	全穀根莖類-份	4.2				
		絞肉	62	大黃瓜	75	青菜	100	馬鈴薯	15		豆魚肉蛋類-份	2.4				
		韭菜花	10	魷魚翅	15	紅蘿蔔	4.6	高麗菜	15		蔬菜類-份	2.6				
		紅蘿蔔	3	金針菇	5	蒜茸	0.7	洋蔥	10		水果類-份	0				
		紅蔥頭	0.8	紅蘿蔔	3			蕃茄	10		油脂類-份	2.4				
			乾木耳	0.3			紅蘿蔔	3.8	乳品類-份	0.8			總熱量-大卡	743		
5月11日 星期三	特餐	米粉粿		壽喜燒肉片		花生粉		刈包		加菜水果	全穀根莖類-份	5				
		濕米粉	37.5	蒜泥	0.6	小肉片	62	花生粉	2.5		刈包	1個	豆魚肉蛋類-份	2.3		
		肉絲	13.6	木耳絲	0.1	洋蔥	10	糖粉	1.5				蔬菜類-份	1.5		
		甜不辣切片	11.5	生香菇	4.6								水果類-份	1		
		紅蘿蔔	4.7	紅蘿蔔	3								油脂類-份	2.5		
		紅地瓜粉	3	薑絲	1.5								乳品類-份	0		
		柴魚片	1												總熱量-大卡	733
		芹菜	0.8													
		乾蝦仁	0.8													
5月12日 星期四	白米飯	卡拉雞排		銀芽木耳炒肉片		青菜		大頭菜排骨湯		加菜水果	全穀根莖類-份	4.2				
		無骨里雞排	1片	豆芽菜	50	青菜	100	大頭菜	50		豆魚肉蛋類-份	2.5				
				小肉片	12	紅蘿蔔	4.6	湯排	7		蔬菜類-份	2.3				
				韭菜	8	蒜茸	0.7	青蔥	1.9		水果類-份	0				
				生木耳	3						油脂類-份	2.8				
		紅蘿蔔	2					乳品類-份	0			總熱量-大卡	665			
5月13日 星期五	環保餐	滷香豆包		翡翠蒸蛋		玉筍鮮蔬		紅豆西米露		加菜水果	全穀根莖類-份	5.5				
		生豆包	50	雞蛋	65	青菜	80	紅豆	20		豆魚肉蛋類-份	2.4				
		老薑	0.8	青豆仁	3	玉米筍	10	西谷米	10		蔬菜類-份	1.5				
				蒜泥	0.4	紅蘿蔔	5				水果類-份	1				
						蒜茸	0.7				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

以上營養分析僅供參考

食品技師：呂承萱

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
5月16日 星期一	白米飯	蒜泥白肉	咖哩魚蛋	青菜	鮮蔬蛋花湯	加菜水果	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 726
		上肉片 72 青蔥 1 蒜泥 1 薑泥 1 嫩薑 0.8	馬鈴薯 50 黃金魚蛋 20 洋蔥 10 紅蘿蔔 5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	小白菜 20 雞蛋 20 紅蘿蔔 2		
5月17日 星期二	白米飯	辣子雞丁	筍香肉末	青菜	枸杞冬瓜湯	加菜保久乳	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 761
		雞丁 90 小黃瓜 8	筍蓉 75 中絞肉 7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜 65 薑絲 0.9 枸杞 0.4		
5月18日 星期三	特餐	中華炒麵	貴妃雞翅	青菜	大醬湯	加菜水果	全穀根莖類-份 4.1 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 710
		油麵 144 高麗菜 54 肉絲 21.6 洋蔥 12 紅蘿蔔 4.6 魚板 3.6 青蔥 1.2	三節翅 1支 嫩薑 0.7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白蘿蔔 50 洋蔥 15 味噌 9 青蔥 1		
5月19日 星期四	白米飯	黃金柳葉魚*2	麻婆豆腐	青菜	玉米濃湯	加菜水果	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 693
		柳葉魚 2條	豆腐 65 絞肉 6.1 青蔥 1	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		
5月20日 星期五	環保餐	芹香干絲	蕃茄炒蛋	蒜香花椰菜	綠豆薏仁	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
		豆干絲 45 芹菜 12 海帶絲 12 紅蘿蔔 2.3	雞蛋 50 蕃茄 40 青蔥 1.5	綠花椰菜 65 紅蘿蔔 5	綠豆 18 薏仁 7		
		★蔬食日					

營養師:黃郁高, 賴思伶, 林佳穎, 呂承萱

以上營養分析僅供參考

食品技師: 呂承萱

傳真: (03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師 **林佳穎**

監廚老師:

午餐秘書: **李進修**

校長:

教師兼任  
總務主任 **李進修**

教師兼任  
總務主任 **李進修**

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
5月23日 星期一	白米飯	宮保雞丁	芹香甜不辣	青菜	胡瓜蛋花湯	加菜 水果	全穀根莖類-份 5.3 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0  總熱量-大卡 773
		雞丁 95 洋蔥 10 油花生 2 青蔥段 1	甜不辣條 50 芹菜 10 紅蘿蔔 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	胡瓜 55 雞蛋 8		
5月24日 星期二	白米飯	黃金魚排	回鍋豆干	青菜	甜玉米大骨湯	加菜 保久乳	全穀根莖類-份 5.1 豆魚肉蛋類-份 2.6 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 812
		魚排 1片 蒜茸 0.4	豆干片 50 青蒜 12 肉絲 6 紅蘿蔔 3 甜麵醬 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米穗 65 大骨 7		
5月25日 星期三	特餐	什錦鹹粥	海結燒雞	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 2.3 水果類-份 1 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0  總熱量-大卡 752
		白米 85 香菇絲 0.3 白蘿蔔 60 肉絲 15 黑輪切片 8 魚板 4 紅蘿蔔 2.8 芹菜 1 乾蝦仁 0.4	雞丁 45 海帶結 40 嫩薑 0.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	銀絲卷 1個		
5月26日 星期四	白米飯	京都排骨	絲瓜素燴	青菜	醋香豆腐粿	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.1 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0  總熱量-大卡 643
		排骨 45 肉丁 40 甜椒 5 甜辣醬 0.1	絲瓜 83 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	豆腐 23 桶筍絲 12 雞蛋 8 玉米粒伍 7 木耳絲 1 蒜泥 0.3		
5月27日 星期五	環保餐	香菇土豆麵筋	日式蒸蛋	五彩什蔬	花豆芋圓湯	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 2.3 乳品類-份 0  總熱量-大卡 766
		麵筋 23 生花生 5 生香菇 5	蛋 65 魚板 2.3 蒜泥 0.4	青菜 73 玉米筍 8 紅蘿蔔 3 素火腿 3 蒜茸 0.9	芋圓 18 花豆 17 QQ 15		
		★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 李進修  
總務主任 午餐秘書:

傳真: (03)9288005

教師兼任 李進修  
總務主任

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表

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
5月30日 星期一	白米飯	咖哩肉片	塔香油豆腐	青菜	金茸三絲湯	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0  總熱量-大卡 726
		小肉片 62 洋蔥 15 紅蘿蔔 3	小四角 55 絞肉 5 九層塔 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	高麗菜 40 金針菇 8 生香菇 5 紅蘿蔔 5 大骨 2		
5月31日 星期二	白米飯	左宗棠雞肉	關東煮	青菜	昆布魚乾湯	加菜 保久乳	全穀根莖類-份 4.9 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0.8  總熱量-大卡 771
		雞丁 95 薑絲 1.5 青蔥 1.2	白蘿蔔 40 玉米穗 25 黑輪 15 花枝丸 10	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		
6月1日 星期三	特餐	炸醬麵	鹽酥魚丁	青菜	什錦肉絲粿	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0  總熱量-大卡 741
		白麵條 120 粗絞肉 25 豆干丁 22 豆芽菜 15 三色豆 10 生香菇 7 黑豆瓣醬 6	魚丁 82 蒜茸 0.7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 40 肉絲 8 雞蛋 7 紅蘿蔔 2.3 蒜泥 0.4 乾木耳 0.3		
6月2日 星期四	白米飯	紅燒豬排	螞蟻上樹	青菜	馬鈴薯大骨湯	加菜 水果	全穀根莖類-份 5.3 豆魚肉蛋類-份 2.1 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 670
		里肌肉排 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	馬鈴薯 60 紅蘿蔔 5 大骨 3.8		
6月3日 星期五	環保餐	沙茶拌素雞	香菇烘蛋	鮮蔬茼蒿	四喜甜湯	加菜 水果	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 2.4 乳品類-份 0  總熱量-大卡 778
		素雞 55 芹菜 10 嫩薑 0.6	雞蛋 60 洋蔥 10 生香菇 5 紅蘿蔔 3	青菜 80 茼蒿 10 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.6	花豆 10 綠豆 8 紅豆 5 紫米 5		
		★蔬食日					

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎,呂承萱

以上營養分析僅供參考

食品技師:呂承萱

傳真:(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師:

監廚老師:

午餐秘書:

校長:

營養師 林佳穎

教師兼任 總務主任 李進修

教師兼任 總務主任 李進修

校長 黃俊仁