

宜蘭縣冬山鄉東興國小 105年06月份菜單

日期	星期	主食	副食	湯	水果	全穀類 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	三	特餐	炸醬麵 鹽酥魚丁	什錦肉絲羹 青菜	加菜水果	4.5	2.6	1.8	1	2.8	0	230
2	四	糙米飯	紅燒豬排 媽嬤上樹	馬鈴薯大骨湯 青菜		5.3	2.1	1.5	0	2.3	0	124
3	五	紫米飯	沙茶拌素雞 香菇烘蛋	四喜甜湯 鮮蔬苜蓿	加菜水果	5.5	2.5	1.5	1	2.4	0	232
4	六	白米飯	紅燒炆肉 金珠翠玉	芹香枝枝丸湯 青菜		5.1	2.4	1.6	0	2.2	0	190
6	一	糙米飯	甜辣雞丁 蒲燒鯛魚片	鮮菇胡瓜湯 青菜	加菜水果	4.6	2.6	1.8	1	2.6	0	131
7	二	紫米飯	魚香炒蛋 黃金薯餅*2	味噌湯 青菜	加菜水果	4.3	2.7	1.5	0	2.5	0.8	391
8	三	特餐	五香滷雞腿 肉粽*1	蘿蔔魚丸湯 翡翠銀芽	加菜水果	5	3.5	1.5	1	2.8	0	156
9	四			端午節休假		0	0	0	0	0	0	0
10	五			端午節休假		0	0	0	0	0	0	0
13	一	糙米飯	彩虹雞米花 黃瓜黑輪	日式柴魚湯 青菜	加菜水果	4.6	2.4	2.9	1	2.4	0	167
14	二	紫米飯	蜜桃咕咕肉 芹香豆干	竹筍湯 青菜	加菜水果	4	2.9	2.1	0.1	2.5	0.8	485
15	三	特餐	韓式拌飯 卡拉雞排	玉米濃湯 青菜	加菜水果	4.8	2.8	1.6	1	2.9	0.1	174
16	四	糙米飯	蒜泥白肉 鮮菇玉菜	冬瓜薏仁湯 青菜		4.4	2.3	2.6	0	2.5	0	155
17	五	紫米飯	三杯雞油豆腐 蔥香蒸蛋	山粉圓愛玉凍 玉筍鮮蔬	加菜水果	4.1	2.5	1.5	1	2.9	0	555
20	一	糙米飯	黑胡椒豬柳 宮保百頁	甜玉米大骨湯 青菜	加菜水果	5	2.9	1.5	1	2.7	0	144
21	二	紫米飯	唐揚炸雞 咖哩肉末	羅宋湯 青菜	加菜水果	4.9	2.8	1.8	0	3	0.8	336
22	三	特餐	泡菜炒白麵 紅燒豬排	酸辣湯 青菜	加菜水果	4.7	2.8	2.2	1	2.8	0	171
23	四	糙米飯	義式魚丁 日式佃煮	粉絲蛋花湯 青菜		4.5	2.7	1.9	0	2.5	0	216
24	五	紫米飯	筍燒麵輪 西式炒蛋	綠豆QQ 田園時蔬	加菜水果	5.2	2.4	1.7	1	2.4	0	173
27	一	糙米飯	茄香打拋豬 彩燴薑菇	海帶排骨湯 青菜	加菜水果	4	2.2	2.5	1	2.6	0	175
28	二	紫米飯	香酥雞翅 麻婆豆腐	胡瓜魚丸湯 青菜	加菜水果	4	3	1.5	0	2.7	0.8	470
29	三	特餐	肉燥飯 茶葉蛋	奶皇包 青菜	加菜水果	4.5	2.4	1.5	1	2.5	0	157
30	四	糙米飯	塔香雞卷 金菇如意	仙草蜜 青菜		4.9	2.8	1.5	0	2.4	0	137

營養師 **營養師林佳穎**

監廚老師 **李進修**

教師兼任 **李進修**

營養師兼任 **李進修**

校務主任 **李進修**

校長 **黃俊仁**

營養小常識 -- [減重]端午節, 「輕粽子」-吃粽不吃重

一顆粽子熱量大約400-600大卡，高熱量、高膽固醇；吃一顆粽子需爬101大樓[兩次]，想要吃粽不吃「重」掌握以下原則：

★**配料聰明吃(內餡選擇纖維高的食材)：**

1. 粽子內餡熱量也很高，食用時適時挑出一些高熱量之配料；如：三層肉(129大卡/25公克)、花生(178大卡/30公克)。

2. 自家包肉粽時，內餡可以選擇當季蔬菜；如：香菇、杏鮑菇、竹筍等纖維豐富之蔬菜。

★**視為正餐非點心。**

★**醬料減半：**

本身肉粽已經很有味道，盡量不要使用沾醬(如：甜辣醬)。

★**搭配蔬菜很重要：**

蔬菜可以解油膩，亦可補充膳食纖維。

★**搭配無糖飲料：**

吃完粽子容易口渴者，可搭配無糖飲料降低油膩感；若喝含糖飲料，口渴感不會減少，亦會增加無形中熱量唷！



粽子熱量及消耗所需運動
資料來源：衛生署國健局

品項	北部	中部	南部	紫米	客家
蛋黃粽	675大卡	618大卡	615大卡	582大卡	555大卡
香菇蛋黃粽	約2.3次	約2.1次	約2.0次	約1.9次	約1.9次
蛋黃粽	4688階	4292階	4271階	4042階	3854階

註：以60公斤者為例
註：台北101大樓共2046階，登上頂樓為1次，搭電梯下樓後，再爬上樓算另1次。

資料來源：
1. CHAO 謝小編-健康享履-輕生活[餐飲會] 頁

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, 賴惠伶, 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
6月4日星期六	白米飯	紅燒焢肉 肉丁 40 白蘿蔔 35 蹄膀丁 25 蒜仁 0.7	金珠翠玉 玉米粒罐 50 馬鈴薯 25 紅蘿蔔 7 青豆仁 4	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芹香花枝丸湯 花枝丸 32.3 大骨 4 芹菜 1		全穀根莖類-份 5.1 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 676
6月6日星期一	糙米飯	甜辣雞丁 雞丁 90 洋葱 10 甜辣醬 5	黃金薯餅*2 三角薯餅 2塊	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	鮮菇胡瓜湯 胡瓜 48 金針菇 6 大骨 3.8 紅蘿蔔 3	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 739
6月7日星期二	紫米飯	蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛魚片 1片	魚香炒蛋 竹筍丁 30 雞蛋 20 三色豆 15 生木耳 5 紅蘿蔔 2.8	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	加菜 保久乳	全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 750
6月8日星期三	特餐	五香滷雞腿 雞腿 1支 嫩薑 0.7	肉粽*1 小肉粽 1個	翡翠銀芽 豆芽菜 65 紅蘿蔔 4.6 韭菜 4 蒜茸 0.7	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 28 魚丸 28 大骨 3.8	加菜 水果	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 3.5 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 836
6月9日星期四	端午節休假	※端午節休假					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
6月10日星期五	端午節休假	※端午節休假					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

營養師:黃莉高,賴思伶,林佳穎,呂承壹

食品技師:呂承壹

營養師 林佳穎

監廚 李進修

午餐秘書

教師兼任 李進修

校長

校長 黃俊仁

以上營養分析僅供參考
實際配送明細表後附表

宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月13日 星期一	彩虹雞米花	黃瓜黑輪	青菜	日式柴魚湯	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 2.9 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 743
	雞丁 白花椰菜 生香菇 紅蘿蔔	大黃瓜 黑輪 生木耳 紅蘿蔔	70 青菜 20 紅蘿蔔 4 蒜茸 4	100 大白菜 4.6 鮑魚菇 0.7 生木耳 柴魚片		
6月14日 星期二	蜜桃咕咾肉	芹香豆干	青菜	竹筍湯	加菜 保久乳	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.9 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0.1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 765
	小肉片 水蜜桃罐頭 洋蔥	豆干片 芹菜 紅蘿蔔	50 青菜 15 紅蘿蔔 2.3 蒜茸	100 竹筍 4.6 大骨 0.7 紅蘿蔔		
6月15日 星期三	韓式拌飯	卡拉雞排	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 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 789
	蓬萊米 85 海帶芽 0.8 肉絲 15 白芝麻 0.4 黃豆芽 玉米粒 洋蔥 雞蛋 生木耳 紅蘿蔔	無骨里雞排 1片	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	100 玉米粒 4.6 玉米醬 0.7 洋蔥 雞蛋 紅蘿蔔 奶粉		
6月16日 星期四	糙米飯	鮮菇玉菜	青菜	冬瓜薏仁湯		全穀根莖類-份 4.4 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 2.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 658
	上肉片 青蔥 蒜泥 薑泥 嫩薑	高麗菜 生香菇 皮絲 紅蘿蔔	70 青菜 8 紅蘿蔔 4 蒜茸 3	100 冬瓜 4.6 薏仁 0.7 薑絲		
6月17日 星期五	紫米飯	蔥香蒸蛋	玉筍鮮蔬	山粉圓愛玉凍	加菜 水果	全穀根莖類-份 4.1 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0 總熱量-大卡 703
	小四角 杏鮑菇 紅蘿蔔 九層塔 嫩薑 ★蔬食日	雞蛋 青蔥 蒜泥 0.9 0.9	65 青菜 1 玉米筍 0.4 紅蘿蔔 蒜茸	80 愛玉凍 10 山粉圓 5 檸檬 0.7		

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 總務主任 李進修

午餐秘書：
教師兼任 總務主任 李進修

傳真：(03)9288005

校長：

黃俊仁

以上營養分析僅供參考
實際配送明細圖季後附表

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
6月20日 星期一	糙米飯	黑胡椒豬柳 肉柳 65 洋蔥 18 青蔥 2	宮保百頁 百頁豆腐 40 小黃瓜 20 油花生 2 青蔥段 2	青菜 青菜 40 紅蘿蔔 20 蒜茸 2	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	甜玉米大骨湯 玉米糰 65 大骨 7	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.9 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 787
6月21日 星期二	紫米飯	唐揚炸雞 雞丁 83 蒜茸 0.6 白芝麻 0.4	咖哩肉末 馬鈴薯 73 絞肉 12 紅蘿蔔 5	青菜 青菜 73 紅蘿蔔 12 蒜茸 5	羅宋湯 高麗菜 25 洋蔥 15 蕃茄 15 紅蘿蔔 3.8 大骨 3	加菜保久乳	全穀根莖類-份 4.9 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 829
6月22日 星期三	特餐	泡菜炒白麵 白麵條 120 韓式泡菜 45 高麗菜 20 肉絲 15 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 青蔥 1	紅燒豬排 里肌肉排 1片	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	加菜水果	全穀根莖類-份 4.7 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 780
6月23日 星期四	糙米飯	義式魚丁 魚丁 65 凍豆腐 20 洋蔥 10 甜椒 10	日式佃煮 白蘿蔔 45 茼蒿卷 20 甜不辣條 15 海帶結 8 味噌 5	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	加菜水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 678
6月24日 星期五	紫米飯	筍燒麵輪 麵輪 45 筍蓉 35 紅蘿蔔 3.8	西式炒蛋 雞蛋 45 洋蔥 20 素火腿 8	田園時蔬 青菜 80 生香菇 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	綠豆QQ QQ 22 綠豆 22	加菜水果	全穀根莖類-份 5.2 豆魚肉蛋類-份 2.4 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 755

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承堂

食品技師：呂承堂

營養師：林佳穎

監廚：李進修

老師兼任：李進修

午餐秘書

教師兼任：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

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
6月27日 星期一	茄香打拋豬	青菜	青菜	海帶排骨湯	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 685
	絞肉 61.5 蕃茄 11 洋蔥 5 九層塔 2	彩燴草菇 大白菜 80 鮑魚菇 7 生香菇 6 麵泡 2.4 紅蘿蔔 2.3	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	濕海芽 10 湯排 7 紅蘿蔔 2.3 薑絲 0.8	
6月28日 星期二	香酥雞翅	青菜	青菜	胡瓜魚丸湯	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 760
	三節翅 1支	麻婆豆腐 豆腐 65 絞肉 6.1 青蔥 1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	小魚丸 25 胡瓜 25 大骨 3 芹菜 1	
6月29日 星期三	肉粳飯	茶葉蛋	青菜	奶皇包	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 705
	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	茶葉蛋 1顆 茶葉 1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	奶皇包 1個	
6月30日 星期四	塔香雞卷	金菇如意	青菜	仙草蜜	全穀根莖類-份 4.9 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 699
	雞丁 55 魷魚 40 九層塔 2 薑片 0.5	金針菇 20 冬粉 15 芹菜 10 紅蘿蔔 3 乾木耳 0.1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	仙草凍 85	
月 日					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

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：營養師林佳穎

監廚老師

教師兼任主任 總務主任 李進修

校長 李進修

教師兼任主任 總務主任 李進修

校長 黃俊仁

以上營養分析僅供參考

實際配送明細表後附表

傳真：(03)9288005