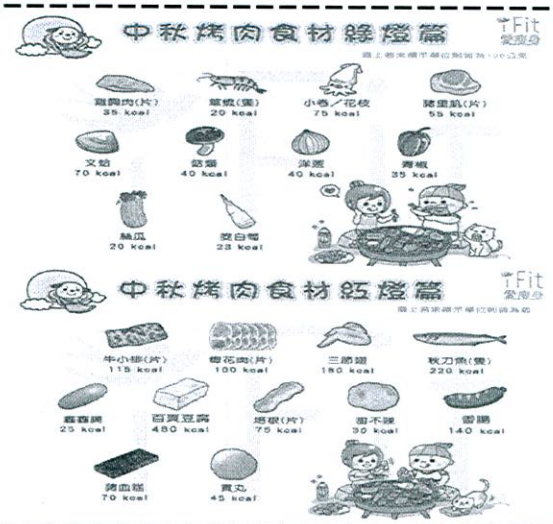
宜蘭縣冬山鄉東興國小105年09月份菜單

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)
29	一	白米飯	黑胡椒豬柳	金珠翠玉	青菜	芹香魚丸湯		685.5	5.1	2.5	1.5	0	2.3	0	183
30	二	白米飯	義式雞丁	珍菇粉絲煲	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	734	4.8	2.4	2	1	2.4	0	135
31	三	特餐	中華炒麵	豆干燒雞	青菜	紫菜蛋花湯		682.5	4.5	2.8	1.8	0	2.5	0	308
1	四	白米飯	糖醋魚塊	玉菜肉絲	青菜	竹筍排骨湯	水果	718.5	4	2.5	2.6	1	2.8	0	165
2	五	環保餐	麻婆豆腐	雲耳炒蛋	蒜香花椰菜	仙草蜜		664	4.6	2.5	1.5	0	2.6	0	241
5	一	白米飯	紅蔥滷肉燥	黃瓜魷魚	青菜	粉絲蛋花湯		682	4.5	2.6	2.2	0	2.6	0	146
6	二	白米飯	蒲燒鯛魚片	綜合滷味	青菜	甜玉米大骨湯	水果	729	5	2.4	1.6	1	2.2	0	237
7	三	特餐	肉粳飯	黑糖饅頭	青菜			680.5	5.5	2	1.5	0	2.4	0	140
8	四	白米飯	鄉村炸雞	咖哩肉末	青菜	羅宋湯	水果	751.5	4.9	2.4	1.7	1	2.8	0	147
9	五	環保餐	土豆麵筋	鮮菇蒸蛋	田園時蔬	綠豆湯		712.5	5.4	2.4	1.5	0	2.6	0	158
10	六	白米飯	宮保雞丁	銀芽木耳炒肉片	青菜	味噌湯		663	4.2	2.7	1.8	0	2.7	0	235
12	一	白米飯	筍干扣肉	芹香豆干	青菜	鮮蔬蛋花湯		668	4.3	2.8	1.6	0	2.6	0	315
13	二	白米飯	三杯雞	開陽胡瓜	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	751.5	4.6	2.5	2.3	1	2.5	0.1	167
14	三	特餐	家鄉炒米苔目	卡拉雞排	青菜	芹香花枝丸湯		707.5	4.5	2.8	1.9	0	3	0	215
15	四	中秋節休假						0							
16	五	中秋節休假						0							
19	一	白米飯	蠔油香菇雞	絲瓜寬粉煲	青菜	什錦肉絲粳		707	4.7	2.9	2.1	0	2.4	0	142
20	二	白米飯	椒鹽魚排	八寶醬肉	青菜	黃瓜大骨湯	水果	721.5	4.2	2.5	1.8	1	3	0	146
21	三	特餐	米粉粳	百頁雞丁	菜包			675	4.5	2.8	1.5	0	2.5	0	101
22	四	白米飯	韓式肉片	繽紛玉米	青菜	金茸三絲湯	水果	723.5	4.8	2.3	1.7	1	2.5	0	166
23	五	環保餐	紅燒凍豆腐	青蔥炒蛋	玉筍鮮蔬	檸檬愛玉甜湯		686.5	4.6	2.8	1.5	0	2.6	0	295
26	一	白米飯	咖哩嫩雞	鮮菇燴白菜	青菜	胡瓜排骨湯		685	4.5	2.5	2.8	0	2.5	0	171
27	二	白米飯	蒜泥白肉	家常油豆腐	青菜	昆布魚乾湯	水果	729	4.2	2.9	1.8	1	2.5	0	326
28	三	特餐	肉絲蛋炒飯	黃金柳葉魚*2	青菜	玉米濃湯		702	5	2.3	1.3	0	3	0.1	214
29	四	白米飯	打拋豬肉	關東煮	青菜	冬瓜雞湯	水果	759	4.6	2.8	2	1	2.6	0	216
30	五	環保餐	五味醬淋黑干	日式蒸蛋	百匯鮮蔬	紅豆西米露		731.5	5.5	2.8	1.5	0	2.2	0	302

營養師 約僅 李羿瑩 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 -- 中秋節飲食特輯(烤肉篇)

★ 烤肉取代一正餐
★ 秉持均衡飲食為原則
★ 多烤蔬菜、多吃蔬菜增加膳食纖維
★ 肉類挑選新鮮比加工肉品好
　脂肪含量依序：羊 > 牛 > 豬 > 鵝 > 鴨 > 雞 > 魚
★ 玉米、吐司、黑輪當飯算，千萬別過量
★ 當心烤肉沾醬少油、少鹽、少糖，天然食材
　蔥、薑、蒜、醋、檸檬汁、辛香料...等製備是王道
★ 無糖茶飲爽口零負擔
　白開水、決明子茶、綠茶、花草茶
★ 準備低熱量點心愛玉、仙草、山粉圓滿足口慾



資料來源【iFit 愛瘦身】

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

營養師: 黃郁高.賴思伶.林佳穎.呂承萱
食品技師：呂承萱

宜珍團膳中心
TEL：9281100