

宜蘭縣冬山鄉東興國小 105年10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)
3	一	白米飯	咖哩肉片	絲瓜麵線	青菜	薑絲海芽湯		618.5	4.4	2	2.1	0	2.4	0	135
4	二	白米飯	左宗雞雞肉	黃瓜三鮮	青菜	南瓜濃湯	水果	755.5	4.5	2.8	2.2	1	2.3	0.1	161
5	三	特餐	中華炒麵	白玉燒雞	青菜	玉筍蛋花湯	加菜保久乳	761	4.5	2.4	2.3	0	2.5	0.8	358
6	四	白米飯	清蒸魚排	麻婆豆腐	青菜	白菜粉絲湯	水果	714.5	4.4	2.8	1.5	1	2.2	0	238
7	五	環保餐	三杯鮑菇雞腿	洋蔥炒蛋	蒜香花椰菜	綠豆薏仁		695.5	5.3	2.2	1.7	0	2.6	0	76
10	一	雙十節休假	雙十節休假					0	0	0	0	0	0	0	
11	二	白米飯	瓜子肉醬	醬爆高麗菜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	721	4.3	2.7	1.8	1	2.5	0	262
12	三	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	胡瓜花枝丸湯	加菜保久乳	820.5	5	2.9	1.6	0	2.6	0.8	363
13	四	白米飯	泰式炸雞	西滷肉	青菜	酸辣湯	水果	735	4.2	2.7	2.1	1	2.8	0	211
14	五	環保餐	香菇土豆雞筋	蔥香蒸蛋	茼蒿時蔬	山粉圓愛玉凍		636	4.3	2.4	1.7	0	2.5	0	164
17	一	白米飯	黑胡椒豬柳	金菇如意	青菜	黃瓜蛋花湯		643	4.6	2.2	2.1	0	2.3	0	130
18	二	白米飯	辣子雞丁	日式照燒豆腐	青菜	羅宋湯	水果	712	4.2	2.7	1.9	1	2.4	0	261
19	三	特餐	義大利肉醬麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	加菜保久乳	779	4.3	2.6	1.6	0	3	0.9	345
20	四	白米飯	蒜泥白肉	芹香海帶絲	青菜	枸杞冬瓜湯	水果	685	4.2	2.2	2.5	1	2.3	0	161
21	五	環保餐	沙茶拌素雞	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	白木耳甜湯		663	4.3	2.6	1.7	0.2	2.5	0	187
24	一	白米飯	三杯雞	玉米肉末	青菜	胡瓜大骨湯		706	4.9	2.8	1.8	0	2.4	0	131
25	二	白米飯	古早味滷豬排	螞蟻上樹	青菜	大醬湯	水果	702.5	4.6	2.3	1.6	1	2.4	0	178
26	三	特餐	蔬菜鹹粥	金黃小棒腿*2	滷海帶豆干		加菜保久乳	784	4.6	2.7	1.5	0	2.8	0.8	327
27	四	白米飯	黑椒魚塊	銀芽木耳炒肉片	青菜	筍片福菜雞湯	水果	734	4	2.9	2.2	1	2.7	0	173
28	五	環保餐	宮保百頁	翡翠蒸蛋	珍菇時蔬	芋頭西米露		712	5	2.6	1.7	0	2.5	0.1	156
31	一	白米飯	哨子肉醬	芹香甜不辣	青菜	甜玉米大骨湯		695.5	5.5	2.2	1.5	0	2.4	0	158

營養師 **約僱人員 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 -- 青春~戰“痘”飲食

★抗痘秘訣-「多豆少肉、多蔬果少油脂」

- ①蛋白質攝取以豆製品(如豆漿、豆腐、豆干等)為主，少吃肉類
- ②少吃油炸的食物(減少皮脂分泌，避免阻塞毛孔)
- ③多攝取蔬果(幫助新陳代謝，減少便秘；可攝取到維生素C，保護皮膚較不易長痘痘)



文字來源：衛生福利部食品藥物管理署
 圖片來源：iFit愛瘦身、健談Havemany.com

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