

宜蘭縣冬山鄉東興國小 105年11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	二	白米飯	咖哩嫩雞	鮮菇玉菜	青菜	昆布魚乾湯	水果	707	4.2	2.5	2.3	1	2.4	0	242
2	三	特餐	泡菜炒白麵	黃金花枝排	青菜	肉骨茶湯	加味保久乳	752.5	4.3	2.2	2.4	0	2.9	0.8	331
3	四	白米飯	客家小炒	白醬馬鈴薯	青菜	黃芽粉絲湯	水果	714.5	4.7	2.4	1.5	1	2.4	0	186
4	五	環保餐	筍燒麵輪	蕃茄炒蛋	玉筍鮮蔬	四喜甜湯		722.5	5.5	2.4	1.8	0	2.5	0	158
7	一	白米飯	蜜汁咕咾肉	蛋酥滷白菜	青菜	味噌湯		649.5	4	2.6	2.3	0	2.6	0	234
8	二	白米飯	唐揚炸雞	日式佃煮	青菜	芹香蛋花湯	水果	729	4.3	2.6	1.7	1	2.9	0	179
9	三	特餐	肉粿飯	冬瓜燒雞	肉包		加味保久乳	778	4.6	2.8	1.5	0	2.5	0.8	278
10	四	白米飯	清蒸魚排	打拋干丁	青菜	黃瓜排骨湯	水果	696.5	4.2	2.5	1.7	1	2.5	0	275
11	五	環保餐	鮮菇燒豆包	醬油蒸蛋	蒜香花椰菜	綠豆仁西米露		653	4.6	2.4	1.9	0	2.3	0	105
14	一	白米飯	蠔油嫩雞	翡翠雙菇	青菜	白菜肉絲粿		658	4	2.7	2.7	0	2.4	0	149
15	二	白米飯	紅燒焢肉	芋香碎丁	青菜	紫菜針菇湯	水果	737.5	4.9	2.3	1.8	1	2.6	0	164
16	三	特餐	塔香黑椒雞腿	滷香雞排	青菜	羅宋湯	加味保久乳	755.5	4	2.8	2.1	0	2.6	0.8	346
17	四	白米飯	紅槽魚酥	媽嬭上樹	青菜	芹香魚丸湯	水果	752	4.6	2.6	1.6	1	3	0	187
18	五	環保餐	香菇土豆腐筋	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	紅豆紫米甜湯		692	5.3	2.4	1.5	0	2.3	0	140
21	一	白米飯	黑胡椒豬柳	塔香海茸	青菜	日式柴魚湯		634.5	4	2.3	2.6	0	2.6	0	249
22	二	白米飯	黃金柳葉魚*2	麻婆豆腐	青菜	玉菜粉絲湯	水果	731	4.3	2.6	1.6	1	3	0	314
23	三	特餐	肉絲蛋炒飯	古早味滷雞排	青菜	玉米濃湯	加味保久乳	829	5.2	2.7	1.5	0	2.6	0.9	340
24	四	白米飯	筍干燒雞	雞芽木耳炒肉片	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	697.5	4	2.4	2.6	1	2.5	0	180
25	五	環保餐	鐵板油豆腐	杏鮑菇炒蛋	鮮蔬苜蓿	綠豆QQ		692	5.5	2	1.6	0	2.6	0	258
28	一	白米飯	三杯雞	絲瓜麵線	青菜	甜玉米大骨湯		749	5.5	2.6	1.9	0	2.7	0	129
29	二	白米飯	針菇肉絲	宮保百頁	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	705	4	2.7	2	1	2.5	0	147
30	三	特餐	家鄉炒雞仔條	卡拉雞排	青菜	醋香豆腐粿	加味保久乳	756	4.1	2.6	1.9	0	2.9	0.8	361

營養師 **林佳穎**

監廚老師 **李進修**

營養主任 **李進修**

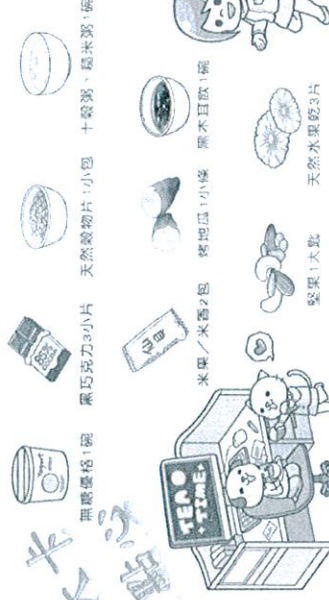
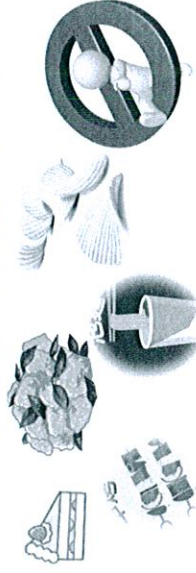
校長 **黃俊仁**

營養小常識 -- 聰明吃“消夜”，不怕“胖”

★根據《華人健康網》所進行的《冬天就是瘦不下來?》線上問卷調查發現「最愛吃的宵夜」前3名分別是：鹹酥雞奪冠(29.1%)、其他27.9%、滷味13.2%、滷味13.2%、滷味13.2%、滷味13.2%。令人垂涎的國民小吃，其實暗藏熱量地雷。
●不發胖消夜如何吃：

- ①拒吃油膩、重口味、甜度高的食物。
- ②烹調簡單、天然清爽的食物。
- ③增加咀嚼次數，並於睡前2小時進食完畢。

五大地雷消夜一少吃



資料來源: IFIT 愛瘦身, 華人健康網之美女營養師教你如何不吃不胖! 火鍋宵夜甜點聰明吃(張佩蓉營養師)

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

直珍團體中心
TEL: 9281100
FAX: 92288005

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
11月7日 星期一	白米飯	蜜汁咕咾肉 小肉片 62 洋蔥 15	蛋酥滷白菜 大白菜 85 雞蛋 12 生木耳 3 紅蘿蔔 0.1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 味噌 4.6 海帶芽 0.7	味噌湯 35 9.2 1	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 650
11月8日 星期二	白米飯	唐揚炸雞 雞丁 83 蒜茸 0.6 白芝麻 0.4	日式佃煮 白蘿蔔 45 花枝丸 15 海帶結 12 甜不辣條 12 紅蘿蔔 3	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	芹菜 100 雞蛋 4.6 芹菜 0.7	芹香蛋花湯 25 1	全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0 總熱量-大卡 729
11月9日 星期三	特餐	肉粿飯 白米 85 蒜泥 0.7 肉粿肉片 35 木耳絲 0.2 魚漿 10 桶筍絲 9.2 黑輪 7 雞蛋 7 紅蘿蔔 3 芹菜 1.5	冬瓜燒雞 雞丁 60 冬瓜 35 紅蘿蔔 5	肉包	肉包 1個	加菜保久乳	全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.8 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 778
11月10日 星期四	白米飯	清蒸魚排 魚排 1片 薑絲 1.8 青蔥 1	打拋干丁 小豆干 45 絞肉 12 三色豆 5 九層塔 1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 大黃瓜 4.6 湯排 0.7	黃瓜排骨湯 55 7	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 697
11月11日 星期五	環保餐	鮮菇燒豆包 生豆包 45 生香菇 7 杏鮑菇 7 紅蘿蔔 5 ★蔬食日	醬油蒸蛋 雞蛋 65 蒜泥 0.4	蒜香花椰菜 綠花椰菜 65 紅蘿蔔 5	綠豆仁西米露 綠豆仁 7 西谷米 4		全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 653

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

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	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月21日 星期一	白米飯	黑胡椒豬柳 肉柳 65 洋蔥 15 青蔥 1	塔香海草 海草 65 九層塔 2 紅蘿蔔 2 薑絲 0.6	青菜 青菜 100 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	全穀根莖類-一份 4 豆魚肉蛋類-一份 2.3 蔬菜類-一份 2.6 水果類-一份 0 油脂類-一份 2.6 乳品類-一份 0 總熱量-大卡 635	
11月22日 星期二	白米飯	黃金柳葉魚*2 柳葉魚 2支	麻婆豆腐 豆腐 65 絞肉 6.1 青蔥 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米粉絲湯 高麗菜 45 冬粉 7 大骨 3 紅蘿蔔 2 芹菜 0.6	全穀根莖類-一份 4.3 豆魚肉蛋類-一份 2.6 蔬菜類-一份 1.6 水果類-一份 1 油脂類-一份 3 乳品類-一份 0 總熱量-大卡 731	
11月23日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯 白米 85 玉米粒伍 25 肉絲 15 雞蛋 12 三色豆 6 香菇絲 0.4	古早味滷豬排 里肌肉排 1片	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米濃湯 玉米粒伍 30 玉米醬罐 10 洋蔥 10 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3 奶粉 2	全穀根莖類-一份 5.2 豆魚肉蛋類-一份 2.7 蔬菜類-一份 1.5 水果類-一份 0 油脂類-一份 2.6 乳品類-一份 0.9 總熱量-大卡 829	
11月24日 星期四	白米飯	筍干燒雞 雞丁 60 筍乾 30 紅蘿蔔 3.8	銀芽木耳炒肉片 豆芽菜 50 小肉片 12 韭菜 8 生木耳 3 紅蘿蔔 2	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蕃茄蛋花湯 蕃茄 40 雞蛋 7 大骨 3	全穀根莖類-一份 4 豆魚肉蛋類-一份 2.4 蔬菜類-一份 2.6 水果類-一份 1 油脂類-一份 2.5 乳品類-一份 0 總熱量-大卡 698	
11月25日 星期五	環保餐	鐵板油豆腐 小四角 45 玉米筍 8 生香菇 8 毛豆仁 4 ★蔬食日	杏鮑菇炒蛋 雞蛋 27 洋蔥 20 杏鮑菇 12 生木耳 8 紅蘿蔔 5	鮮蔬茼蒿 青菜 75 茼蒿 10 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.6	綠豆QQ QQ 22 綠豆 22	全穀根莖類-一份 5.5 豆魚肉蛋類-一份 2 蔬菜類-一份 1.6 水果類-一份 0 油脂類-一份 2.6 乳品類-一份 0 總熱量-大卡 692	

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 黃進修
總務主任

午餐秘書

老師 黃進修
總務主任

傳真: (03)9288005

以上營養分析僅供參考
實際配送明細參後附表

校長 黃俊仁

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
11月28日 星期一	三杯雞 雞丁 95 九層塔 2 蒜片 1 薑片 1	絲瓜麵線 絲瓜 60 白麵線 13 生香菇 7 紅蘿蔔 3 木耳絲 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	甜玉米大骨湯 玉米穗 65 大骨 7		全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 749
11月29日 星期二	針菇肉絲 肉絲 58 金針菇 10 生木耳 4 紅蘿蔔 3	宮保百頁 百頁豆腐 50 洋蔥 12 油花生 2 青蔥段 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜薑絲湯 冬瓜 60 大骨 5 薑絲 0.7	水果	全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 705
11月30日 星期三	家鄉炒粿仔條 板條 120 高麗菜 45 肉絲 18 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	卡拉雞排 無骨里雞排 1片	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	醋香豆腐梗 豆腐 23 桶筍絲 12 雞蛋 8 玉米粒缶 7 木耳絲 1 蒜泥 0.3	加菜保久乳	全穀根莖類-份 4.1 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 756
12月1日 星期四	咖哩肉末 絞肉 60 馬鈴薯 17 紅蘿蔔 5	胡瓜魷魚 胡瓜 75 魷魚翅 15 玉米筍 5 紅蘿蔔 3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	海帶排骨湯 海帶 22 湯排 7 紅蘿蔔 2.3 薑絲 0.8	水果	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 692
12月2日 星期五	回鍋豆干 豆干片 45 鮑魚菇 15 芹菜 7 黑豆瓣醬 2.3 紅蘿蔔 2 薑絲 0.6 ★蔬食日	日式蒸蛋 蛋 65 魚板 2.3 蒜泥 0.4	田園時蔬 青菜 80 生香菇 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	銀耳粉圓甜湯 小粉圓 40 白木耳 1.2		全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 700

營養師：黃郁高、賴恩伶、林佳穎、呂承萱

食品技師：呂承萱

營養師 **林佳穎**

監廚 老師 **李進修** 主任

午餐秘書 老師 **李進修** 主任

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

實際配送明細季後附表

校長：

黃俊仁