

宜蘭縣冬山鄉東興國小 106年02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)	
13	一	白米飯	三杯雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		674.5	4.6	2.7	1.5	0	2.5	0	149
14	二	白米飯	京都排骨	蛋酥滷白菜	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	717	4.2	2.6	2.4	1	2.4	0	188
15	三	特餐	義大利螺旋麵	卡拉雞排	青菜	南瓜濃湯		692	4.5	2.5	1.7	0	3	0.1	141
16	四	白米飯	清蒸魚排	雙薯燒雞	青菜	金苜三絲湯	水果	767.5	5.1	2.7	1.6	1	2.4	0	150
17	五	環保餐	紅燒凍豆腐	九層塔炒蛋	蒜香花椰菜	紅豆QQ湯		730	5.5	2.6	1.5	0	2.5	0	255
18	六	白米飯	瓜子肉醬	芹香甜不辣	青菜	味噌湯		688.5	5.4	2.2	1.5	0	2.4	0	197
20	一	白米飯	黑椒雞丁	玉米肉末	青菜	鮮蔬蛋花湯		681	4.8	2.6	1.5	0	2.5	0	150
21	二	白米飯	黃金柳葉魚*2	八寶醬肉	青菜	白菜肉絲粿	水果	743.5	4.3	2.7	1.8	1	3	0	224
22	三	特餐	和風魚丸拉麵	雞肉大根燒		肉包		721	5.5	2.6	1.5	0	2.3	0	106
23	四	白米飯	紅燒豬排	彩燴蕈菇	青菜	海帶排骨湯	水果	693.5	4.3	2.2	2.2	1	2.5	0	139
24	五	糙米飯	沙茶鮑菇干片	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	綠豆仁西米露		706	5.2	2.5	1.5	0	2.6	0	271
27	一	228紀念日休假	228紀念日休假					0	0	0	0	0	0	0	0
28	二	228紀念日休假	228紀念日休假					0	0	0	0	0	0	0	0

營養師：營養師林佳穎 監廚老師：教師兼任李進修 午餐秘書：總務主任李進修 校長：校長黃俊仁

營養小常識 -- 護眼營養素有哪些？

3C產品普及化，現代人盯著螢幕的時間也越來越長，不僅易使眼睛酸澀疲勞，甚至可能傷害眼睛水晶體和黃斑部健康。建議多補充對黃斑部感光細胞有益的DHA、葉黃素和花青素，均衡攝取才能達到良好的護眼效果。

- ★富含「花青素」的食材包括：茄子、紫甘藍、紫地瓜、山桑子、蔓越莓、黑醋栗、藍莓、李子、草莓、番茄等。
- ★「DHA」主要食物來源包括：鯖魚、鱈魚、青花魚、秋刀魚、沙丁魚、鮭魚、鮪魚及部分海藻等。
- ★富含「葉黃素」的食材包括：深綠色蔬菜如菠菜、芥藍菜、油菜、綠花椰、甘藍菜等；黃色蔬果如南瓜、芒果中攝取。



資料來源：
圖文創作：健談
專文諮詢：新竹國泰綜合醫院眼科主任 陳榮山醫師

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
2月13日 星期一	白米飯	三杯雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		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 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 675
		雞丁 95	高麗菜 26	青菜 100	雞蛋 12		
		九層塔 2	冬粉 12	紅蘿蔔 4.6	大骨 7		
		蒜片 1	絞肉 7	蒜茸 0.7	海帶芽 1.2		
		薑片 1	木耳絲 1		薑絲 0.5		
2月14日 星期二	白米飯	京都排骨	蛋酥滷白菜	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 717
		肉丁 45	大白菜 85	青菜 100	白蘿蔔 40		
		排骨 40	雞蛋 12	紅蘿蔔 4.6	大骨 1.9		
		甜辣醬 0.1	蝦米 1	蒜茸 0.7	芹菜 1.5		
			木耳絲 0.1				
	紅蘿蔔 0.1						
2月15日 星期三	特餐	義大利螺旋麵	卡拉雞排	青菜	南瓜濃湯		全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 692
		螺旋麵 43.2	無骨里雞排 1片	青菜 100	南瓜 50		
		洋蔥 30		紅蘿蔔 4.6	洋蔥 10		
		絞肉 20		蒜茸 0.7	生香菇 5		
		三色豆 12			紅蘿蔔 5		
		生香菇 5			奶粉 1.5		
		紅蘿蔔 5					
蒜泥 1							
2月16日 星期四	白米飯	清蒸魚排	雙薯燒雞	青菜	金茸三絲湯	水果	全穀根莖類-份 5.1 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 768
		魚排 1片	地瓜 35	青菜 100	高麗菜 29		
		薑絲 1.8	馬鈴薯 35	紅蘿蔔 4.6	金針菇 9.7		
		青蔥 1	雞丁 20	蒜茸 0.7	肉絲 4		
			紅蘿蔔 5		紅蘿蔔 2		
			薑絲 0.9				
2月17日 星期五	環保餐	紅燒凍豆腐	九層塔炒蛋	蒜香花椰菜	紅豆QQ湯		全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.6 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 730
		凍豆腐 60	雞蛋 63	綠花椰菜 65	紅豆 18		
		生香菇 10	九層塔 6.1	紅蘿蔔 4.6	QQ 13.8		
		生木耳 4	紅蘿蔔 5	蒜茸 0.7			
		紅蘿蔔 3					
2月18日 星期六	白米飯	瓜子肉醬	芹香甜不辣	青菜	味噌湯		全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.2 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 689
		絞肉 62	甜不辣條 50	青菜 100	豆腐 35		
		絞花瓜 10	芹菜 10	紅蘿蔔 4.6	味噌 9.2		
		香菇絲 0.4	紅蘿蔔 1	蒜茸 0.7	海帶芽 1		
		紅蔥頭 0.4					

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
2月20日 星期一	白米飯	黑椒雞丁	玉米肉末	青菜	鮮蔬蛋花湯		全穀根莖類-份 4.8
		雞丁 90 洋蔥 10	玉米粒伍 45 馬鈴薯 10 粗絞肉 8 三色丁冷凍 7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	小白菜 20 雞蛋 20 紅蘿蔔 2		豆魚肉蛋類-份 2.6 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 681
2月21日 星期二	白米飯	黃金柳葉魚*2	八寶醬肉	青菜	白菜肉絲粿	水果	全穀根莖類-份 4.3
		柳葉魚 2條	麵輪 42 粗絞肉 12 桶筍丁 7 紅蘿蔔 4	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 45 肉絲 8 桶筍 8 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.3		豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 744
2月22日 星期三	特餐	和風魚丸拉麵	雞肉大根燒	肉包			全穀根莖類-份 5.5
		拉麵 110 高麗菜 40 魚丸 22 脆筍片 12 肉絲 10 生香菇 5 紅蘿蔔 2 芹菜 0.8	雞丁 70 白蘿蔔 25 紅蘿蔔 3 嫩薑 0.4	肉包 1個			豆魚肉蛋類-份 2.6 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 721
2月23日 星期四	白米飯	紅燒豬排	彩燴草菇	青菜	海帶排骨湯	水果	全穀根莖類-份 4.3
		里肌肉排 1片	大黃瓜 73 金針菇 7 鮑魚菇 5 生木耳 3 紅蘿蔔 2.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	濕海芽 10 湯排 7 紅蘿蔔 2.3 薑絲 0.8		豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 694
2月24日 星期五	環保餐	沙茶鮑菇干片	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	綠豆仁西米露		全穀根莖類-份 5.2
		豆干片 45 杏鮑菇 10 芹菜 10 紅蘿蔔 5 乾木耳 0.1	雞蛋 65 蒜泥 0.4	青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	綠豆仁 15 西谷米 8		豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 706

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：

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

傳真：(03)9288005