

宜蘭縣冬山鄉東興國小 106年03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	三	特餐	日式炒白麵	宮保雞丁	青菜	菌菇排骨湯		709.5	4.8	2.5	2.4	0	2.8	0	159
2	四	白米飯	塔香鮑菇肉絲	開陽白菜	青菜	酸辣湯	水果	764.5	5	2.4	2.3	1	2.6	0	230
3	五	白米飯	鐵板豆腐	蕃茄炒蛋	五彩什蔬	四喜甜湯		714	5.5	2.2	1.7	0	2.7	0	285
6	一	白米飯	魚香肉末	關東煮	青菜	金茸三絲湯		691.5	4.7	2.6	2.2	0	2.5	0	170
7	二	白米飯	滷香雞排	麻婆豆腐	青菜	大頭菜排骨湯	水果	740.5	4.8	2.5	1.6	1	2.6	0	234
8	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	筍香肉片	青菜	黑糖饅頭		688	5.5	2	1.8	0	2.4	0	146
9	四	白米飯	鹽酥魚丁	玉菜皮絲	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	778.5	4.7	2.5	2.2	1	3	0.1	170
10	五	環保餐	照燒鮑菇	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	綠豆地瓜湯		715	5.5	2.4	1.5	0	2.5	0	270
13	一	白米飯	咖哩嫩雞	螞蟻上樹	青菜	芹香魚丸湯		683	4.8	2.5	1.7	0	2.6	0	191
14	二	白米飯	黃金魚排	八寶醬肉	青菜	冬瓜魚干湯	水果	785	5	2.6	1.8	1	3	0	199
15	三	特餐	家鄉炒粿仔條	芋香嫩雞	青菜	玉米濃湯		739.5	5.2	2.5	2	0	2.8	0.1	177
16	四	白米飯	海結燒肉	彩燴葷菇	青菜	泡菜豆腐湯	水果	728.5	4.7	2.1	2.6	1	2.6	0	209
17	五	環保餐	芹香沙茶素雞	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	白木耳甜湯		688	4.6	2.6	1.5	0.2	2.7	0	194
20	一	白米飯	針菇豬柳	金珠翠玉	青菜	胡瓜排骨湯		682	5	2.2	2	0	2.6	0	125
21	二	白米飯	卡拉雞排	雪菜肉末	青菜	紫菜蛋花湯	水果	759	4.7	2.6	1.6	1	3	0	171
22	三	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	羅宋湯		698.5	5	2.4	1.7	0	2.8	0	130
23	四	白米飯	紅燒焢肉	鐵板銀芽	青菜	沙茶魷魚粿	水果	775	4.8	2.6	2.5	1	2.7	0	193
24	五	環保餐	香菇麵筋	青蔥炒蛋	蒜香花椰菜	紅豆西米露		734	5.6	2.5	1.5	0	2.6	0	81
27	一	白米飯	黑椒雞丁	韭香甜不辣	青菜	蘿蔔玉米湯		706.5	5	2.6	1.6	0	2.7	0	138
28	二	白米飯	古早味滷豬排	芹香海帶絲	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	711.5	4.7	2.1	2.1	1	2.5	0	205
29	三	特餐	紅麵線粿	油豆腐燒雞	青菜	蒸蘿蔔糕		655	4.6	2.5	1.5	0	2.4	0	242
30	四	白米飯	黃金柳葉魚*2	黃瓜彩燴	青菜	味噌湯	水果	731.5	4.7	2.1	2	1	3	0	267
31	五	環保餐	醬爆豆干	香菇蒸蛋	珍菇時蔬	綠豆薏仁		712.5	5.4	2.4	1.5	0	2.6	0	281

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

營養小常識 -- 你今天喝足夠的水了嗎?

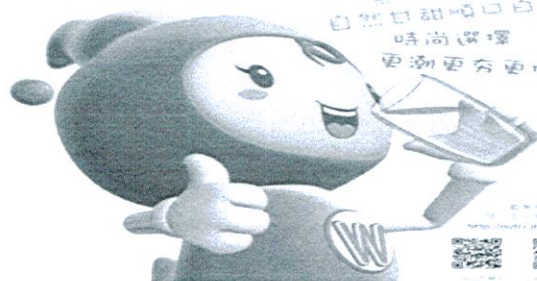
天天喝1500-2000 cc的水，有助於：

- ★調節體溫
- ★幫助消化
- ★運送養分
- ★促進腸道蠕動
- ★預防便秘
- ★排除廢物
- ★使頭腦更靈光

~以白開水取代含糖飲料，更有益健康哦~

資料來源：董氏基金會

就是愛喝
白開水



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27日 星期一	228 紀念日 休假	228紀念日 228紀念日					全穀根莖類-份 豆魚肉蛋類-份 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份 總熱量-大卡 0
		228紀念日 228紀念日					全穀根莖類-份 豆魚肉蛋類-份 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份 總熱量-大卡 0
3月1日 星期三	特餐	日式炒白麵	宮保雞丁	青菜	菌菇排骨湯		全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 709.5
		白麵條 150 高麗菜 45 肉絲 18 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 青蔥 1 香菇絲 0.4	雞丁 90 油花生 2 青蔥段 1	90 2 1	100 4.6 0.7	白蘿蔔 50 生香菇 8 湯排 7	
3月2日 星期四	白米飯	塔香鮑菇肉絲	開陽白菜	青菜	酸辣湯	水果	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 764.5
		肉絲 62 杏鮑菇 8 紅蘿蔔 3 九層塔 2	大白菜 90 雞蛋 8 生木耳 4 蝦皮 1.5 紅蘿蔔 0.1	90 8 4 1.5 0.1	100 4.6 0.7	豆腐 25 金針菇 9 雞蛋 7 肉絲 5 蒜泥 0.3	
3月3日 星期五	白米飯	鐵板豆腐	蕃茄炒蛋	五彩什蔬	四喜甜湯		全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 714
		三角油豆腐 55 洋蔥 15 玉米筍 5 紅蘿蔔 5	雞蛋 50 蕃茄 40 青蔥 1.5	50 40 1.5	79 6 5 3 0.9	花豆 10 綠豆 8 紅豆 5 紫米 5	
		★蔬食日					

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

總務主任 李進修

午餐秘書

總務主任 李進修

校長：

校長 黃俊仁

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

實際配送明細季後附表

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
3月6日 星期一	白米飯	魚香肉末	關東煮	青菜	金茸三絲湯		全穀根莖類-份 4.7
		絞肉 62	白蘿蔔 40	青菜 100	高麗菜 35		豆魚肉蛋類-份 2.6
		生木耳 5	玉米穗 25	紅蘿蔔 4.6	金針菇 10		蔬菜類-份 2.2
		芹菜 5	黑輪 15	蒜茸 0.7	生香菇 5		水果類-份 0
		嫩薑 0.5	花枝丸 10		紅蘿蔔 5		油脂類-份 2.5
					大骨 2	乳品類-份 0	
						總熱量-大卡 691.5	
3月7日 星期二	白米飯	滷香雞排	麻婆豆腐	青菜	大頭菜排骨湯	水果	全穀根莖類-份 4.8
		雞排 1個	豆腐 65	青菜 100	大頭菜 50		豆魚肉蛋類-份 2.5
		老薑 0.7	絞肉 6.1	紅蘿蔔 4.6	湯排 7		蔬菜類-份 1.6
			青蔥 1	蒜茸 0.7	青蔥 0.6		水果類-份 1
							油脂類-份 2.6
						乳品類-份 0	
						總熱量-大卡 740.5	
3月8日 星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥	筍香肉片	青菜	黑糖饅頭		全穀根莖類-份 5.5
		皮蛋 15	筍乾 54	青菜 100	黑糖饅頭 1個		豆魚肉蛋類-份 2
		肉絲 15	小肉片 23	紅蘿蔔 4.6			蔬菜類-份 1.8
		雞蛋 12.3	紅蘿蔔 1.5	蒜茸 0.7			水果類-份 0
		甜不辣切片 8					油脂類-份 2.4
		紅蘿蔔 3.8					乳品類-份 0
		大骨 3					
芹菜 1.2					總熱量-大卡 688		
3月9日 星期四	白米飯	鹽酥魚丁	玉菜皮絲	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	全穀根莖類-份 4.7
		魚丁 82	高麗菜 70	青菜 100	馬鈴薯 45		豆魚肉蛋類-份 2.5
		蒜茸 0.7	生香菇 8	紅蘿蔔 4.6	洋蔥 10		蔬菜類-份 2.2
			皮絲 4	蒜茸 0.7	紅蘿蔔 5		水果類-份 1
			紅蘿蔔 3		生香菇 4		油脂類-份 3
			乾木耳 0.1		奶粉 1		乳品類-份 0.1
					總熱量-大卡 778.5		
3月10日 星期五	環保餐	照燒鮑菇	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	綠豆地瓜湯		全穀根莖類-份 5.5
		大干丁 40	雞蛋 65	青菜 75	地瓜 40		豆魚肉蛋類-份 2.4
		冬瓜 20	蒜泥 0.4	玉米筍 7	綠豆 15		蔬菜類-份 1.5
		鮑魚菇 15		紅蘿蔔 3			水果類-份 0
		紅蘿蔔 5		蒜茸 0.9			油脂類-份 2.5
	★蔬食日					乳品類-份 0	
						總熱量-大卡 715	

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

傳真: (03)9288005

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表

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
3月13日 星期一	白米飯	咖哩嫩雞	螞蟻上樹	青菜	芹香魚丸湯		全穀根莖類-份 4.8
		雞丁 95 紅蘿蔔 5	高麗菜 26 冬粉 12 絞肉 7 木耳絲 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大黃瓜 25 魚丸 25 大骨 3.8 芹菜 0.8		豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 683
3月14日 星期二	白米飯	黃金魚排	八寶醬肉	青菜	冬瓜魚干湯	水果	全穀根莖類-份 5
		魚排 1片 蒜茸 0.4	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	冬瓜 60 小魚乾 2.5 薑絲 0.7	豆魚肉蛋類-份 2.6 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 785
3月15日 星期三	特餐	家鄉炒粿仔條	芋香嫩雞	青菜	玉米濃湯		全穀根莖類-份 5.2
		板條 120 高麗菜 42 肉絲 18 豆芽菜 10 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 青蔥 1	雞丁 75 芋頭 20 紅蘿蔔 5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米粒缶 30 玉米醬罐 10 洋蔥 10 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3 奶粉 2	豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.1	
							總熱量-大卡 739.5
3月16日 星期四	白米飯	海結燒肉	彩燴草菇	青菜	泡菜豆腐湯	水果	全穀根莖類-份 4.7
		肉丁 55 海帶結 20 紅蘿蔔 2.3	白蘿蔔 64 金針菇 10 鮑魚菇 10 生木耳 4 紅蘿蔔 2.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 26 泡菜 20 洋蔥 10 大骨 3	豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 2.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0	
							總熱量-大卡 728.5
3月17日 星期五	環保餐	芹香沙茶素雞	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	白木耳甜湯		全穀根莖類-份 4.6
		素雞 55 芹菜 10 嫩薑 0.6	雞蛋 58 紅蘿蔔 8 青蔥 1.5	青菜 80 生香菇 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	紅棗 4 雪蓮子 4 白木耳 2 龍眼乾 2	豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0.2 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0	
		★蔬食日					總熱量-大卡 688

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: 李進修

午餐秘書

傳真: (03)9288005

教師兼任 李進修
總務主任

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表

校長:

校長黃俊仁

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
3月20日 星期一	白米飯	針菇豬柳	金珠翠玉	青菜	胡瓜排骨湯		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 682
		肉柳 62 金針菇 10 青蔥 2	玉米粒缶 42 馬鈴薯 25 紅蘿蔔 7 青豆仁 4	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	胡瓜 60 湯排 7 紅蘿蔔 1		
3月21日 星期二	白米飯	卡拉雞排	雪菜肉末	青菜	紫菜蛋花湯		全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 759
		無骨里雞排 1片	雪裡紅 45 百頁豆腐 15 絞肉 15 辣椒 0.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 12 大骨 7 海帶芽 1.2 薑絲 0.5		
3月22日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	羅宋湯		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 698.5
		玉米粒缶 25 肉絲 15 雞蛋 12 三色豆 6 香菇絲 0.4	蒲燒鯛魚片 1片	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	高麗菜 20 洋蔥 15 馬鈴薯 15 蕃茄 10 大骨 3 紅蘿蔔 3		
3月23日 星期四	白米飯	紅燒焢肉	鐵板銀芽	青菜	沙茶魷魚粿		全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 775
		肉丁 45 白蘿蔔 35 豬腳丁 20 蒜仁 0.7	豆芽菜 40 洋蔥 15 玉米筍 10 芹菜 8 紅蘿蔔 3 木耳絲 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	魷魚 25 桶筍絲 10 雞蛋 8 芹菜 1.5 蒜泥 0.7 木耳絲 0.1		
3月24日 星期五	環保餐	香菇麵筋	青蔥炒蛋	蒜香花椰菜	紅豆西米露		全穀根莖類-份 5.6 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 734
		麵筋 25 生香菇 4	雞蛋 65 紅蘿蔔 5 青蔥 3	綠花椰菜 65 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	紅豆 20 西谷米 10		
		★蔬食日					

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

傳真：(03)9288005

午餐秘書：教師兼任
總務主任 李進修

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表

校長：校長黃俊仁

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
3月27日 星期一	白米飯	黑椒雞丁	韭香甜不辣	青菜	蘿蔔玉米湯		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 706.5
		雞丁 90 洋葱 10	甜不辣條 50 韭菜 10 紅蘿蔔絲 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米穗 30 白蘿蔔 22 大骨 3.8 芹菜 1.5		
3月28日 星期二	白米飯	古早味滷豬排	芹香海帶絲	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 711.5
		里肌肉排 1片	海帶絲 55 芹菜 10 紅蘿蔔 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	小白菜 20 雞蛋 20 紅蘿蔔 2		
3月29日 星期三	特餐	紅麵線粿	油豆腐燒雞	青菜	蒸蘿蔔糕		全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.5 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 655
		紅麵線 45 大白菜 25 肉絲 15 桶筍絲 10 芹菜 2 木耳絲 1 蒜泥 0.8 香菇絲 0.6	小四角 45 雞丁 40 嫩薑 0.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蘿蔔糕 1片 青蔥 1 薑泥 1 蒜泥 0.4		
3月30日 星期四	白米飯	黃金柳葉魚*2	黃瓜彩燴	青菜	味噌湯	水果	全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 731.5
		柳葉魚 2支	大黃瓜 70 玉米粒罐 15 金針菇 7 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 35 味噌 9.2 海帶芽 1		
3月31日 星期五	環保餐	醬爆豆干	香菇蒸蛋	珍菇時蔬	綠豆薏仁		全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.4 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 712.5
		豆干片 40 高麗菜 20 青蒜 10 紅蘿蔔 3 辣豆瓣醬 0.5 乾木耳 0.1	雞蛋 63 生香菇 1.5 蒜泥 0.4	青菜 80 金針菇 8 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	綠豆 15 薏仁 12		

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

傳真: (03)9288005

午餐秘書: 教師兼任 李進修
總務主任

以上營養分析僅供參考

實際配證明細參後附表

校長: 校長黃俊仁