

宜蘭縣冬山鄉東興國小 106年04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	兒童節休假					0	0	0	0	0	0	0
4	二	兒童節休假					0	0	0	0	0	0	0
5	三	特餐	義大利通心麵	照燒雞丁	青菜	玉米濃湯							
						696	4.7	2.6	1.9	0	2.5	0.1	155
6	四	白米飯	咖哩肉片	金菇如意	青菜	日式柴魚湯	水果						
						736.5	5	2	2.2	1	2.7	0	141
7	五	環保餐	養生鮮菇百頁	蕃茄炒蛋	玉筍鮮蔬	粉圓甜湯							
						733.5	5.5	2.5	1.7	0.1	2.5	0	139
10	一	白米飯	三杯雞	彩燴魚蛋	青菜	羅宋湯							
						680	4.4	2.7	2.1	0	2.6	0	198
11	二	白米飯	芹香豆瓣魚丁	梅乾燒豆腐	青菜	胡瓜蛋花湯	水果						
						738	4.3	2.8	2	1	2.6	0	154
12	三	特餐	肉粿飯	紅燒獅子頭	青菜	炸銀絲卷							
						697.5	5	2.3	1.6	0	3	0	138
13	四	白米飯	筍干扣肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	昆布魚乾湯	水果						
						730.5	4.7	2.2	2.2	1	2.7	0	242
14	五	環保餐	紅燒素肉燥	香菇蒸蛋	珍菇時蔬	四喜甜湯							
						717.5	5.5	2.4	1.6	0	2.5	0	164
17	一	白米飯	黑胡椒肉絲	金珠翠玉	青菜	冬瓜排骨湯							
						664.5	5	2	1.9	0	2.6	0	124
18	二	白米飯	雲耳嫩雞	麻婆豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	水果						
						746.5	4.5	2.8	1.6	1	2.7	0	244
19	三	特餐	炸醬麵	海結燒排骨	青菜	芹香魚丸湯							
						699	4.6	2.8	2	0	2.6	0	285
20	四	白米飯	黃金魚排	紅蔥肉醬馬鈴薯	青菜	白菜肉絲粿	水果						
						757.5	5	2.3	1.6	1	3	0	145
21	五	環保餐	芹香干絲	青蔥炒蛋	五彩什蔬	綠豆仁西米露							
						705.5	5.3	2.4	1.5	0	2.6	0	271
24	一	白米飯	宮保雞丁	黃瓜甜不辣	青菜	甜玉米大骨湯							
						696	5	2.3	1.9	0	2.8	0	136
25	二	白米飯	茄香打拋豬	螞蟻上樹	青菜	味噌湯	水果						
						750	4.8	2.6	1.5	1	2.7	0	204
26	三	特餐	什錦鹹粥	客家小炒	青菜	肉包							
						701.5	5.2	2.4	1.8	0	2.5	0	274
27	四	白米飯	香酥雞翅	西滷肉	青菜	南瓜濃湯	水果						
						737	4.5	2.2	2	1	3	0.1	187
28	五	環保餐	鮮菇碎丁	日式蒸蛋	茼蒿時蔬	紅豆QQ湯							
						714	5.4	2.3	1.5	0	2.8	0	276

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

營養小常識 -- 吃對食物，一夜睡得好

睡不好真痛苦，想要一夜好眠，除了良好的生活方式，吃到對的食物、避免錯誤的飲食習慣，就會有幫助。

一、哪些是助眠營養素？

- 1、色胺酸：全麥製品、大豆製品、香蕉、牛奶、優酪乳、小米、腰果、核桃、葵瓜子、芝麻、南瓜子、開心果等，動物性的來源則為肉類、鱈魚、鮭魚等。
- 2、維生素B群：全穀類、肝臟、小麥胚芽、堅果、啤酒酵母、蛋、深綠色蔬菜等。
- 3、鈣、鎂、鐵：鈣-牛奶、燕麥片、芝麻粉、小魚乾、深綠色蔬菜、板豆腐、海帶等。
鎂-香蕉、芝麻、堅果、深色蔬菜、葡萄乾等。
鐵-肝臟、瘦肉、蛋等。

二、正確的飲食習慣

- 1、入睡前避免吃太飽
- 2、少吃油膩
- 3、減少攝取刺激性食物
- 4、不酗咖啡因
- 5、避免飲酒



資料來源~財團法人全民健康基金會

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
4月3日 星期一	兒童節 休假						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
餐數 137							
4月4日 星期二	兒童節 休假						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
餐數 138							
4月5日 星期三	特餐	義大利通心麵	照燒雞丁	青菜	玉米濃湯		全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 696
餐數 137		通心麵 40 洋蔥 30 絞肉 20 三色豆 12 生香菇 5 紅蘿蔔 5 蒜泥 1	雞丁 85 洋蔥 15	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		
4月6日 星期四	白米飯	咖哩肉片	金菇如意	青菜	日式柴魚湯	水果	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 736.5
餐數 137		小肉片 62 洋蔥 15 紅蘿蔔 3	金針菇 20 冬粉 15 芹菜 10 紅蘿蔔 3 乾木耳 0.1	紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白蘿蔔 50 鮑魚菇 6 生木耳 3 柴魚片 0.5		
4月7日 星期五	環保餐	養生鮮菇百頁	蕃茄炒蛋	玉筍鮮蔬	粉圓甜湯		全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0.1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 733.5
餐數 138		百頁豆腐 47 生香菇 10 杏鮑菇 10 紅棗 3 ★蔬食日	雞蛋 50 蕃茄 40 青蔥 1.5	青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	小粉圓 48		

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：

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

實際配送明細表後附表

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
4月10日 星期一 餐數 137	白米飯	三杯雞	彩燴魚蛋	青菜	羅宋湯		全穀根莖類-份 4.4 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 680
		雞丁 九層塔 蒜片 薑片	白蘿蔔 花枝丸 生香菇 紅蘿蔔	100 4.6 0.7 2.4	高麗菜 洋蔥 馬鈴薯 蕃茄 大骨 紅蘿蔔	20 15 15 10 3 3	
4月11日 星期二 餐數 138	白米飯	芹香豆瓣魚丁	梅乾燒豆腐	青菜	胡瓜蛋花湯		全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 738
		沙魚丁 洋葱 芹菜 嫩薑	小方油豆腐 梅乾菜 5 5	100 4.6 0.7	胡瓜 雞蛋	55 8	
4月12日 星期三 餐數 137	特餐	肉梗飯	紅燒獅子頭	青菜	炸銀絲卷		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 697.5
		白米 85 蒜泥 0.7 肉梗肉片 35 木耳絲 0.2 魚漿 10 桶筍絲 9.2 黑輪切片 7 雞蛋 7 紅蘿蔔 3 芹菜 1.5	大白菜 獅子頭 1個	100 4.6 0.7	銀絲卷 1個		
4月13日 星期四 餐數 137	白米飯	筍干扣肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	昆布魚乾湯		全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 730.5
		肉丁 筍乾 紅蘿蔔	豆芽菜 肉絲 韭菜 生木耳 紅蘿蔔	100 4.6 0.7	海帶 紅蘿蔔 小魚乾 薑絲	23 2.3 2 0.8	
4月14日 星期五 餐數 138	環保餐	紅燒素肉燥	香菇蒸蛋	珍菇時蔬	四喜甜湯		全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 717.5
		麵輪 白蘿蔔 紅蘿蔔 嫩薑 香菇絲 ★蔬食日	雞蛋 生香菇 蒜泥 0.6 0.3	青菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜茸	花豆 綠豆 紅豆 紫米	10 8 5 5	

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 林佳穎

監廚老師: 李進修
教師兼任主任 總務

午 餐 師 李進修
教師兼任主任 總務

傳真: (03)9288005

校長:

黃俊仁

以上營養分析僅供參考
實際配送詳細內容後附表

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
4月17日 星期一	白米飯	黑胡椒肉絲 肉絲 62 洋蔥絲 15 紅蘿蔔絲 1.5	金珠翠玉 玉米粒 40 芋頭丁 20 三色豆 10	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	冬瓜排骨湯 冬瓜 100 湯排 4.6 薑絲 0.7		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 664.5
4月18日 星期二	白米飯	雲耳嫩雞 雞丁 93 生木耳 5 薑片 0.9	麻婆豆腐 豆腐 65 絞肉 6.1 青蔥 1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	紫菜蛋花湯 雞蛋 12 大骨 7 海帶芽 1.2 薑絲 0.5	水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 746.5
4月19日 星期三	特餐	炸醬麵 白麵條 130 粗絞肉 25 豆干丁 22 豆芽菜 15 甜麵醬 8 生香菇 7 三色豆 6	海結燒排骨 肉片 25 海帶結 25 排骨 25 紅蘿蔔 5	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	芹香魚丸湯 小魚丸 25 白蘿蔔 25 大骨 3 芹菜 1		全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.8 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 699
4月20日 星期四	白米飯	黃金魚排 魚排 1片 蒜茸 0.4	紅蔥肉醬馬鈴薯 馬鈴薯 75 絞肉 10 紅蘿蔔 3.8 紅蔥頭 0.4	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	白菜肉絲羹 大白菜 45 肉絲 8 桶筍 8 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.3	水果	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.3 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 757.5
4月21日 星期五	環保餐	芹香干絲 五香豆干絲 43 金針菇 15 芹菜 13 紅蘿蔔 3 ★蔬食日	青蔥炒蛋 雞蛋 65 紅蘿蔔 5 青蔥 3	五彩什蔬 青菜 73 玉米筍 8 紅蘿蔔 3 素火腿 3 蒜茸 0.9	綠豆仁西米露 綠豆仁 15 西谷米 8		全穀根莖類-份 5.3 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 705.5

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:

監廚老師:

教師兼任

林佳穎

李進修

總務主任

李進修

總務主任

傳真:(03)9288005

午餐秘書:

李進修

總務主任

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

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
4月24日 星期一	白米飯	宮保雞丁 雞丁 90 洋蔥 10 油花生 2 青蔥段 1	黃瓜甜不辣 大黃瓜 62 甜不辣條 25 紅蘿蔔 3 蒜茸 3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	甜玉米大骨湯 玉米糰 65 大骨 7		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 696
4月25日 星期二	白米飯	茄香打拋豬 絞肉 62 蕃茄 12 洋蔥 5 九層塔 1	螞蟻上樹 高麗菜 26 冬粉 12 絞肉 7 木耳絲 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	味噌湯 豆腐 35 味噌 9.2 海帶芽 1	水果	全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 750
4月26日 星期三	特餐	什錦鹹粥 白米 85 乾蝦仁 0.3 白蘿蔔 60 肉絲 15 芹菜 8 黑輪切片 4 魚板 2.8 紅蘿蔔 1 芹菜 1 香菇絲 0.3	客家小炒- 豆干片 43 肉絲 15 芹菜 10 甜麵醬 2 乾魷魚 1.5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	肉包 肉包 1個		全穀根莖類-份 5.2 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 701.5
4月27日 星期四	白米飯	香酥雞翅 三節翅 1支	西滷肉 大白菜 78 肉絲 6 雞蛋 6 金針菇 5 紅蘿蔔 3 乾蝦仁 0.7	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	南瓜濃湯 南瓜 50 洋蔥 10 生香菇 5 紅蘿蔔 5 奶粉 1.5	水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 737
4月28日 星期五	環保餐	鮮菇碎丁 豆干丁 40 杏鮑菇 15 熟花生 10 紅蘿蔔 5 青豆仁 3 ★蔬食日	日式蒸蛋 蛋 65 魚板 2.3 蒜泥 0.4 蒜茸 3	蒟蒻時蔬 青菜 80 蒟蒻 10 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.7	紅豆QQ湯 紅豆 18 QQ 13.8		全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 714

營養師：董郁高、賴思伶、林佳穎、呂承瑩

食品技師：呂承瑩

營養師：林佳穎

監廚老師：李進修
教師兼任 總務主任

午餐秘書：李進修
教師兼任 總務主任

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考
實際配運明細季後附表

校長：

黃俊仁