

宜蘭縣冬山鄉東興國小 106年05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)
<del>1</del>	<del>一</del>	<del>白米飯</del>	<del>針菇肉絲</del>	<del>絲瓜麵線</del>	<del>補 假</del>			<del>4.6</del>	<del>2.4</del>	<del>2.3</del>	<del>0</del>	<del>2.3</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>150</del>
2	二	白米飯	黃金柳葉魚*2	宮保百頁	青菜	酸菜肉絲湯	水果	763.5	4.3	3	1.7	1	3	0	231
3	三	特餐	中華炒麵	古早味滷豬排	青菜	蘿蔔排骨湯		658.5	4.2	2.5	2.4	0	2.6	0	160
4	四	白米飯	左宗堂雞肉	芹香海帶肉絲	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	733.5	4.2	2.7	2.4	1	2.6	0	180
5	五	環保餐	三杯鮑菇麵腸	蕃茄炒蛋	玉筍鮮蔬	綠豆湯		718	5.4	2.5	1.6	0	2.5	0	152
8	一	白米飯	咖哩嫩雞	肉燥冬粉	青菜	大頭菜排骨湯		689.5	4.7	2.7	2	0	2.4	0	147
9	二	白米飯	薑汁燒肉片	開陽胡瓜	青菜	醋香豆腐粿	水果	717	4.2	2.6	2.4	1	2.4	0	181
10	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	海結燒雞	青菜	芝麻包		674	5.2	2.1	1.6	0	2.5	0	166
11	四	白米飯	黃金魚排	玉米肉末	青菜	紫菜針菇湯	水果	748	4.9	2.3	1.5	1	3	0	135
12	五	環保餐	香菇麵筋	日式蒸蛋	百匯鮮蔬	白木耳甜湯		662.5	4.3	2.7	1.5	0.3	2.3	0	118
15	一	白米飯	三杯雞丁	黃瓜黑輪	青菜	玉菜粉絲湯		704	5	2.3	2.4	0	2.7	0	158
16	二	白米飯	鹽酥魚丁	蔥香蕃茄豆腐	青菜	大醬湯	水果	747	4.3	2.7	2.3	1	2.8	0	207
17	三	特餐	塔香黑椒螺旋麵	貴妃雞翅	青菜	玉米濃湯		684.5	4.2	2.8	1.7	0	2.8	0.1	166
18	四	白米飯	瓜子肉醬	蛋酥滷白菜	青菜	鮮菇胡瓜湯	水果	726	4.3	2.5	2.6	1	2.5	0	185
19	五	環保餐	咖哩鮮菇干丁	韭香炒蛋	珍菇時蔬	紅豆紫米甜湯		708.5	5.3	2.5	1.5	0	2.5	0	311
22	一	白米飯	蜜汁咕咾肉	翡翠雙菇	青菜	甜玉米大骨湯		689	5.1	2.1	2.3	0	2.6	0	122
23	二	白米飯	鄉村炸雞	咖哩肉末	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	785.5	4.9	2.8	1.5	1	3	0	136
24	三	特餐	米粉粿	肉粽*1	蒜香銀芽			648.5	4.7	2.2	1.5	0	2.6	0	78
25	四	白米飯	鮮菇肉醬	甜辣豆干	青菜	田園昆布湯	水果	728.5	4.3	2.8	1.8	1	2.5	0	320
26	五	環保餐	照燒豆包	香菇蒸蛋	蒜香花椰菜	芋頭西米露		702.5	5	2.6	1.5	0	2.4	0.1	107
29	一	端午節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
30	二	端午節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
31	三	特餐	肉絲蛋炒飯	油燻筍燒雞	青菜	芹香花枝丸湯		698.5	4.6	2.8	1.8	0	2.7	0	174

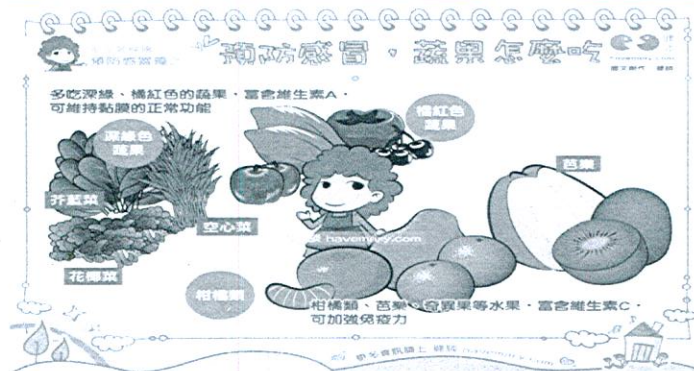
營養師：**營養師林佳穎** 監廚老師：**李進修** 午餐秘書：**李進修** 教師兼任總務主任：**李進修** 校長：**校長黃俊仁**

營養小常識 -- 預防感冒，蔬果怎麼吃？

多吃~

「柑橘類、芭樂及奇異果等水果」：富含維生素C，可增強免疫力。

「深綠、橘紅色的蔬果」：如芥藍菜、空心菜、花椰菜。富含維生素A，可維持黏膜的正常功能。



圖文創作：健談  
參考資料：臺大醫院

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

# 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
5月1日星期一	白米飯	針菇肉絲 肉絲 60 金針菇 8 生木耳 3 紅蘿蔔 3	絲瓜麵線 絲瓜 66 白麵線 10 鮑魚菇 7 紅蘿蔔 3 木耳絲 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	鮮蔬蛋花湯 小白菜 20 雞蛋 20 紅蘿蔔 2		全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 0 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 663
5月2日星期二	白米飯	黃金柳葉魚*2 柳葉魚 2支	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	酸菜肉絲湯 酸菜 22 大白菜 20 肉絲 7 薑絲 1	水果	全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 3 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 763.5
5月3日星期三	特餐	中華炒麵 油麵 120 高麗菜 45 肉絲 18 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	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	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 55 湯排 7 芹菜 1		全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 658.5
5月4日星期四	白米飯	左宗堂雞肉 雞丁 95 青蔥 0.8 薑片 0.4	芹香海帶肉絲 海帶絲 48 肉絲 8 芹菜 7 紅蘿蔔 3 薑絲 0.8	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 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 733.5
5月5日星期五	環保餐	三杯鮑菇麵腸 麵腸 55 杏鮑菇 9 紅蘿蔔 2.8 九層塔 1 ★蔬食日	蕃茄炒蛋 雞蛋 50 蕃茄 40 青蔥 1.5	玉筍鮮蔬 青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	綠豆湯 綠豆 27		全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.5 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 718

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

教師主任李進修  
總務主任

餐秘書

教師主任李進修  
總務主任

校長

校長黃俊仁

以上營養分析僅供參考

實際配送明細季後附表

# 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
5月8日 星期一	白米飯	咖哩嫩雞 雞丁 95 紅蘿蔔 5	肉燥冬粉 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	大頭菜排骨湯 大頭菜 50 湯排 7 青蔥 0.6		全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 689.5
5月9日 星期二	白米飯	薑汁燒肉片 小肉片 63 洋蔥 18 薑絲 0.8	開陽胡瓜 胡瓜 70 金針菇 10 玉米筍 7 紅蘿蔔 2.4 乾蝦仁 0.8	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	醋香豆腐粿 豆腐 23 桶筍絲 12 雞蛋 8 玉米粒 5 木耳絲 1 蒜泥 0.3	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
5月10日 星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥 白米 85 大骨 3 皮蛋 12 芹菜 1.2 肉絲 12 雞蛋 10 玉米粒 8 甜不辣切片 8 金針菇 5 紅蘿蔔 3.8	海結燒雞 雞丁 45 海帶結 40 嫩薑 0.5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芝麻包 芝麻包 1個		全穀根莖類-份 5.2 豆魚肉蛋類-份 2.1 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 674
5月11日 星期四	白米飯	黃金魚排 魚排 1片 蒜茸 0.4	玉米肉末 玉米粒 36 馬鈴薯 20 絞肉 10 紅蘿蔔 3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	紫菜針菇湯 金針菇 15 大骨 7 紅蘿蔔 2 海帶芽 1 薑絲 0.5	水果	全穀根莖類-份 4.9 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 748
5月12日 星期五	環保餐	香菇麵筋 麵筋 25 生香菇 4	日式蒸蛋 蛋 65 魚板 2.3 蒜泥 0.4	百匯鮮蔬 青菜 80 生香菇 6 生木耳 2 蒜茸 0.7	白木耳甜湯 紅棗 4 雪蓮子 4 白木耳 2 龍眼乾 2		全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0.3 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 662.5

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: 營養師林佳穎

監廚老師

餐秘書: 李進修

:

李進修

校長

黃俊仁

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
5月15日 星期一	白米飯	三杯雞丁 雞丁 77.4 九層塔 3 蒜片 1 薑片 1	黃瓜黑輪 大黃瓜 70 黑輪 20 紅蘿蔔 4	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	青菜 高麗菜 45 冬粉 7 大骨 3 紅蘿蔔 2 芹菜 0.6		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 704
5月16日 星期二	白米飯	鹽酥魚丁 魚丁 88 蒜茸 0.7	蔥香蕃茄豆腐 蕃茄 50 豆腐 40 青蔥 1.5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大醬湯 白蘿蔔 45 洋蔥 15 味噌 9 青蔥 0.5	水果	全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 747
5月17日 星期三	特餐	塔香黑椒螺旋麵 螺旋麵 45 豆芽菜 20 洋蔥 20 肉絲 15 三色豆 10 生香菇 5 九層塔 1	貴妃雞翅 1支 0.7	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米濃湯 玉米粒 25 玉米醬罐 10 洋蔥 10 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3 奶粉 2	水果	全穀根莖類-份 4.2 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 684.5
5月18日 星期四	白米飯	瓜子肉醬 絞肉 62 絞花瓜 10 紅蔥頭 0.4 香菇絲 0.4	蛋酥滷白菜 大白菜 85 雞蛋 12 蝦米 1 木耳絲 0.1 紅蘿蔔 0.1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	鮮菇胡瓜湯 胡瓜 48 金針菇 6 大骨 3.8 紅蘿蔔 3	水果	全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 726
5月19日 星期五	環保餐	咖哩鮮菇干丁 豆干丁 55 杏鮑菇 10 洋蔥 10 紅蘿蔔 3	韭香炒蛋 雞蛋 60 韭菜花 8 紅蘿蔔 3.8	珍菇時蔬 青菜 80 金針菇 8 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	紅豆紫米甜湯 紅豆 17 紫米 8	水果	全穀根莖類-份 5.3 豆魚肉蛋類-份 2.5 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 708.5

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

營養師 林佳穎

監廚老師

教師兼任 李進修  
總務主任

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  
實際配送明細季後附表

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
5月22日 星期一	白米飯	蜜汁咕咾肉 小肉片 62 洋葱 15	翡翠雙菇 冬瓜 75 生香菇 8 鮑魚菇 7 紅蘿蔔 2.3	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 5.1 豆魚肉蛋類-份 2.1 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 689
5月23日 星期二	白米飯	鄉村炸雞 雞丁 83 九層塔 2 蒜茸 0.4	咖哩肉末 馬鈴薯 73 絞肉 12 紅蘿蔔 5	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	水果	全穀根莖類-份 4.9 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 785.5
5月24日 星期三	特餐	米粉粿 濕米粉 45 柴魚片 0.5 大白菜 20 乾蝦仁 0.1 肉絲 12 木耳絲 0.1 甜不辣切片 8 金針菇 5 紅蘿蔔 4.7 芹菜 0.8 蒜泥 0.6	肉粽*1 1個	蒜香銀芽 豆芽菜 55 韭菜 5 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7			全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.2 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 648.5
5月25日 星期四	白米飯	鮮菇肉醬 絞肉 60 玉米粒 7 杏鮑菇 5 紅蘿蔔 3	甜辣豆干 豆干片 55 甜辣醬 4 青蔥 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	田園昆布湯 白蘿蔔 25 高麗菜 20 海帶 10 大骨 5 紅蘿蔔 3.8	水果	全穀根莖類-份 4.3 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 728.5
5月26日 星期五	環保餐	照燒豆包 生豆包 48 洋葱 5 紅蘿蔔 3 青蔥 0.6 ★蔬食日	香菇蒸蛋 雞蛋 63 生香菇 1.5 蒜泥 0.4	蒜香花椰菜 綠花椰菜 65 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芋頭西米露 芋頭 25 西谷米 9 奶粉 1.5		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 702.5

營養師:黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承堂

食品技師:呂承堂

營養師 林佳穎

監廚老

師 李進修

午餐秘書

教師兼任 李進修

校長 黃俊仁

以上營養分析僅供參考

實際配送明細季後附表

# 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
5月29日 星期一	端午節 休息	端午節 休息					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
5月30日 星期二	端午節 休息	端午節 休息					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
5月31日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯 白米 85 玉米粒 23 肉絲 15 雞蛋 12 三色豆 6 生香菇 6	油燜筍燒雞 雞丁 60 竹筍片 35 紅蘿蔔 2.5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芹香花枝丸湯 花枝丸 25 胡瓜 25 大骨 3.8 芹菜 1		全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 698.5
6月1日 星期四	白米飯	紅燒焢肉 肉丁 45 白蘿蔔 35 豬腳丁 20 蒜仁 0.7	玉菜皮絲 高麗菜 70 皮絲 6 生木耳 4 紅蘿蔔 4	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	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 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 689.5
6月2日 星期五	環保餐	鐵板油豆腐 小四角 45 豆芽菜 12 杏鮑菇 6 小黃瓜 5 ★蔬食日	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 65 紅蘿蔔 8 青蔥 1.5	茼蒿時蔬 青菜 80 茼蒿 10 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.7	綜合甜湯 QQ 15 綠豆 12 花豆 6 紅豆 6		全穀根莖類-份 5.6 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 726.5

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 林佳穎

監廚老師

教師兼任 李進修 總務主任

傳真: (03)9288005

以上營養分析僅供參考  
實際配送明細季後附表

校長 黃俊仁