

宜蘭縣冬山鄉東興國小 106年08-09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)		
23	三	特餐	中草炒麵	宮保雞丁	青菜	芹香魚丸湯	水果	684	4.5	2.6	2.1	0	2.7	0	220
24	四	白米飯	黑胡椒肉絲	珍菇粉絲煲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	755.5	5.5	2.2	1.5	1	2.4	0	130
25	五	環保餐	麻婆豆腐	雲耳炒蛋	蒜香花椰菜	綠豆湯		700	5.5	2.2	1.5	0	2.5	0	194
28	一	白米飯	鮮菇燻雞	咖哩肉末	青菜	胡瓜大骨湯	水果	695	5	2.5	1.8	0	2.5	0	127
29	二	白米飯	御膳炸豬排	韭香豆干	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	749.5	4.6	2.6	1.5	1	3	0	310
30	三	特餐	廣東粥	雞肉大根燒	青菜	滷海帶片		681.5	4.7	2.5	2.1	0	2.5	0	177
31	四	白米飯	客家豆瓣魚丁	金珠翠玉	青菜	紫菜針菇湯	水果	766.5	5.2	2.4	2	1	2.5	0	149
1	五	環保餐	壽喜燒豆腐	香菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	山粉圓冬瓜露		677	5	2.3	1.5	0	2.6	0	293
4	一	白米飯	貴妃乾鍋雞	玉菜皮絲	青菜	粉絲蛋花湯		707.5	5	2.6	2	0	2.5	0	160
5	二	白米飯	古早味焢肉	茄汁甜不辣	青菜	ABC營養湯	水果	777	5.5	2.2	2	1	2.6	0	158
6	三	特餐	荷香薑菇通心麵	五香滷雞翅	青菜	玉米濃湯		705	4.8	2.6	1.8	0	2.6	0.1	161
7	四	白米飯	鹽酥魚丁	錦芽木耳炒肉絲	青菜	薑絲海結湯	水果	762	4.6	2.6	2	1	3	0	193
8	五	環保餐	紅燒素肉燥	洋葱炒蛋	田園時蔬	紅豆紫米甜湯		707.5	5.5	2.2	1.8	0	2.5	0	151
11	一	白米飯	鮮菇肉醬	宮保百頁	青菜	甜玉米大骨湯		711.5	5	2.7	1.5	0	2.7	0	140
12	二	白米飯	鄉村炸雞	芹香海帶肉絲	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	762	4.6	2.6	2	1	3	0	180
13	三	特餐	肉燥飯	紅燒獅子頭	青菜	茶葉蛋		683	4.8	2.5	1.7	0	2.6	0	155
14	四	白米飯	糖醋魚塊	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	776	5	2.5	2.1	1	2.8	0	141
15	五	環保餐	花椰炒干片	蔥香蒸蛋	珍菇時蔬	綠豆仁西米露		722.5	5.5	2.5	1.5	0	2.5	0	272
18	一	白米飯	三杯雞	咖哩丸子	青菜	芙蓉湯		688	4.8	2.6	1.6	0	2.6	0	184
19	二	白米飯	薑汁焢肉片	黃瓜彩繪	青菜	味噌湯	水果	741	4.8	2.4	2.1	1	2.5	0	198
20	三	特餐	日式炒烏龍	黃金魚排	青菜	南瓜濃湯		706	4.7	2.5	1.7	0	3	0.1	152
21	四	白米飯	鐵板雞柳	蛋酥滷白菜	青菜	昆布魚乾湯	水果	734	4.6	2.4	2.2	1	2.6	0	254
22	五	環保餐	香菇麵筋	三色炒蛋	百匯鮮蔬	白木耳甜湯		696.5	5	2.4	1.5	0.2	2.6	0	120
25	一	白米飯	辣子雞丁	芋香肉末	青菜	金草三絲湯		710	5	2.7	1.8	0	2.5	0	225
26	二	白米飯	海結燒肉	魚香寬粉煲	青菜	日式柴魚湯	水果	742	4.8	2.2	2.2	1	2.8	0	163
27	三	特餐	肉絲蛋炒飯	油燻燒雞	青菜	羅宋湯		699	4.9	2.4	2	0	2.8	0	136
28	四	白米飯	紅蔥肉燥	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	742	4.8	2.2	2.2	1	2.8	0	164
29	五	環保餐	黑椒鮑菇	九層塔炒蛋	五彩什蔬	綠豆粉圓		712	5.5	2.3	1.5	0	2.6	0	170
30	六	白米飯	黃金柳葉魚*2	醬燒馬鈴薯	青菜	鮮蔬排骨湯		701.5	5.2	2.2	1.5	0	3	0	212

監廚老師：

李進修

午餐秘書：

李進修

校長：

黃俊仁

營養小常識 低GI 低熱量

升糖指數 (Glycemic index, 簡稱GI) 用於衡量糖類對血糖量的影響。
 @其實「低GI」並不等於「低熱量」。低GI的食物吃多了，
 過多的熱量攝取仍會造成血糖上升或是體重增加。
 @食物的GI值越高，表示讓血糖上升的速度越快，
 所以採取低GI值的飲食比較容易維持血糖的穩定，
 可降低人體胰島素分泌，也可減少熱量產生及脂肪形成。
 @而一般GI值超過70就是高升糖指數食物，
 56~69是中升糖指數，55以下則是低升糖指數。



資料來源
HealthSync

供應日期如有誤，以學校行事曆為準
 實際配置明細請參後附表
 產品責任險六千萬

營養師:黃郁高,顏念伶,林佳慧

宜珍團體中心
 TEL: 9281100
 FAX: 9288005