

# 宜蘭縣冬山鄉東興國小 106年11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	中華炒麵	唐揚炸雞	青菜	南瓜濃湯		681.5	4.2	2.6	2	0	2.9	0.1	173
2	四	白米飯	清蒸魚排	咖哩肉末	青菜	冬瓜海結湯	水果	733.5	4.9	2.4	1.7	1	2.4	0	144
3	五	環保餐	滷香豆包	雲耳炒蛋	田園時蔬	白木耳甜湯		649.5	4.2	2.5	1.5	0.3	2.5	0	157
6	一	白米飯	宮保雞丁	金菇如意	青菜	胡瓜蛋花湯		681.5	4.6	2.5	2.2	0	2.6	0	135
7	二	白米飯	薑汁燒肉片	芹香豆干	青菜	日式柴魚湯	水果	736	4.3	2.8	2.1	1	2.5	0	289
8	三	特餐	廣東粥	日式照燒雞	青菜	肉包		742.5	5.6	2.7	1.6	0	2.4	0	158
9	四	白米飯	紅糟魚酥	蛋酥滷白菜	青菜	甜玉米大骨湯	水果	792.5	5.2	2.6	1.9	1	2.8	0	169
10	五	環保餐	紅燒素肉燥	香菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	綠豆地瓜湯		712.5	5.6	2.3	1.6	0	2.4	0	164
13	一	白米飯	打拋豬肉	洋蔥燒百頁	青菜	紫菜針菇湯		660.5	4.4	2.7	1.5	0	2.5	0	145
14	二	白米飯	豆瓣魚丁	玉菜皮絲	青菜	黃瓜排骨湯	水果	740.5	4.3	2.6	2.7	1	2.6	0	174
15	三	特餐	義大利通心麵	香酥雞翅	青菜	玉米濃湯		663	4	2.7	1.7	0	2.8	0.1	152
16	四	白米飯	紅燒焢肉	韭香甜不辣	青菜	芙蓉湯	水果	776.5	5.6	2.1	2	1	2.6	0	168
17	五	環保餐	壽喜燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	蒜香花椰菜	紅豆粉圓湯		692.5	5.5	2.1	1.5	0	2.5	0	198
20	一	白米飯	三杯雞	螞蟻上樹	青菜	金菇蘿蔔湯		686.5	4.6	2.6	2.1	0	2.6	0	142
21	二	白米飯	黑胡椒肉絲	胡瓜彩燴	青菜	味噌湯	水果	698.5	4.3	2.3	2.1	1	2.5	0	192
22	三	特餐	肉絲蛋炒飯	海結燒排骨	青菜	羅宋湯		639	4.5	2	2.1	0	2.7	0	165
23	四	白米飯	椒鹽魚排	金珠翠玉	青菜	白菜肉絲粿	水果	768.5	5	2.5	1.8	1	2.8	0	151
24	五	環保餐	咖哩鮑菇干丁	醬油蒸蛋	百匯鮮蔬	芋頭西米露		687.5	5	2.4	1.5	0	2.4	0.1	270
27	一	白米飯	鮮菇肉燥	關東煮	青菜	鮮蔬蛋花湯		681.5	4.6	2.6	1.9	0	2.6	0	196
28	二	白米飯	雲耳嫩雞	麻婆豆腐	青菜	金苣三絲湯	水果	721	4.3	2.7	1.8	1	2.5	0	229
29	三	特餐	家鄉炒米苔目	黃金柳葉魚*2	青菜	冬瓜薏仁湯		623.5	4	2.1	2.4	0	2.8	0	227
30	四	白米飯	糖醋雞丁	銀芽木耳炒肉絲	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	763	4.6	2.6	2.1	1	2.7	0.1	198

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

## 營養小常識 -- 聰明喝飲料，無糖最健康！

根據癌症關懷基金會進行「104年國小學童飲食習慣問卷調查」國內學齡兒童外食的比例增加，課後有近八成學生愛喝飲料點心，而肥胖的學生天天都有喝飲料的習慣。  
兒童攝取過多糖分除了造成肥胖外，也與蛀牙、焦慮、易怒、營養失調、誘發過動、正餐吃不下、注意力不集中等現象有關。因此建議以無糖飲品取代含糖飲料，以降低含糖飲料對健康的風險。



資料來源：彰化縣衛生

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

\*宜珍團膳中心\*  
TEL：9281100  
FAX：9288005