

宜蘭縣冬山鄉東興國小 106年06月份菜單

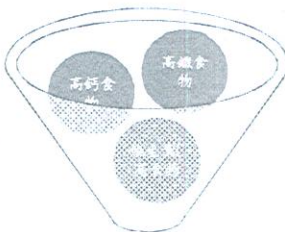
| 日期 | 星期 | 主食 | 副食 | | 湯 | 水果 | 總熱量 (大卡) | 全穀根 莖類 (份) | 豆魚肉 蛋類 (份) | 蔬菜 類 (份) | 水果 類 (份) | 油脂 類 (份) | 奶類 (份) | 鈣質 (mg) | |
|----|----|-----|--------|---------|-------|--------|-------------|------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------|------------|-----|
| 1 | 四 | 白米飯 | 紅燒焢肉 | 玉菜皮絲 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 689.5 | 4 | 2.3 | 2.4 | 1 | 2.6 | 0 | 195 |
| 2 | 五 | 環保餐 | 鐵板油豆腐 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蒟蒻時蔬 | 綜合甜湯 | | 719.5 | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0.1 | 280 |
| 3 | 六 | 白米飯 | 照燒雞丁 | 芹香甜不辣 | 青菜 | 冬瓜排骨湯 | | 634 | 4.4 | 2.3 | 2 | 0 | 2.3 | 0 | 138 |
| 5 | 一 | 白米飯 | 茄香打拋豬 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 日式柴魚湯 | | 672 | 4.7 | 2.4 | 2.2 | 0 | 2.4 | 0 | 145 |
| 6 | 二 | 白米飯 | 蠔油嫩雞 | 蛋香絲瓜麵線 | 青菜 | 薑絲海帶結湯 | 水果 | 763 | 4.6 | 2.7 | 2.1 | 1 | 2.8 | 0 | 303 |
| 7 | 三 | 特餐 | 家鄉炒米苔目 | 黃金柳葉魚*2 | 青菜 | 竹筍大骨湯 | | 700.5 | 4.4 | 2.6 | 2.5 | 0 | 3 | 0 | 241 |
| 8 | 四 | 白米飯 | 黑胡椒肉絲 | 金珠翠玉 | 青菜 | 珍菇白菜粿 | 水果 | 734.5 | 5 | 2.1 | 2 | 1 | 2.6 | 0 | 156 |
| 9 | 五 | 環保餐 | 麻婆豆腐 | 炸蛋杏鮑菇 | 玉筍鮮蔬 | 山粉圓冬瓜露 | | 629.5 | 4.6 | 2 | 1.8 | 0 | 2.5 | 0 | 260 |
| 12 | 一 | 白米飯 | 貴妃乾鍋雞 | 黃瓜魷魚 | 青菜 | 粉絲蛋花湯 | | 706.5 | 4.5 | 2.9 | 2.1 | 0 | 2.7 | 0 | 142 |
| 13 | 二 | 白米飯 | 南瓜燜肉 | 三絲丸子 | 青菜 | 甜玉米大骨湯 | 水果 | 778 | 5.3 | 2.5 | 1.7 | 1 | 2.6 | 0 | 193 |
| 14 | 三 | 特餐 | 肉粿飯 | 芹香豆干 | 青菜 | 菜包 | | 680.5 | 4.6 | 2.6 | 1.5 | 0 | 2.8 | 0 | 260 |
| 15 | 四 | 白米飯 | 香酥雞腿 | 鐵板銀芽 | 青菜 | 馬鈴薯濃湯 | 水果 | 762 | 4.5 | 2.5 | 2.1 | 1 | 3 | 0.1 | 189 |
| 16 | 五 | 環保餐 | 豆瓣鮮菇百頁 | 醬油蒸蛋 | 珍菇時蔬 | 綠豆薏仁 | | 716 | 5.3 | 2.6 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0 | 154 |
| 19 | 一 | 白米飯 | 玉米蒸肉 | 金菇如意 | 青菜 | 胡瓜大骨湯 | | 649 | 4.9 | 2 | 2.1 | 0 | 2.3 | 0 | 130 |
| 20 | 二 | 白米飯 | 紅槽魚酥 | 冬瓜燒肉片 | 青菜 | 味噌湯 | 水果 | 752.5 | 4 | 3 | 2.1 | 1 | 3 | 0 | 199 |
| 21 | 三 | 特餐 | 魚丸米粉 | 海帶燒翅腿 | 青菜 | 蒸蘿蔔糕 | | 657 | 4.5 | 2.4 | 1.8 | 0 | 2.6 | 0 | 252 |
| 22 | 四 | 白米飯 | 古早味滷豬排 | 開陽白菜 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 735.5 | 4.6 | 2.2 | 2.2 | 1 | 2.7 | 0.1 | 208 |
| 23 | 五 | 環保餐 | 芝麻黑干 | 雲耳毛豆炒蛋 | 田園時蔬 | 紅豆西米露 | | 729.5 | 5.5 | 2.5 | 1.6 | 0 | 2.6 | 0 | 317 |
| 26 | 一 | 白米飯 | 卡拉雞排 | 黑胡椒洋芋 | 青菜 | ABC營養湯 | | 715.5 | 5 | 2.5 | 1.9 | 0 | 2.9 | 0 | 129 |
| 27 | 二 | 白米飯 | 魚香肉片 | 彩燴萵菇 | 青菜 | 昆布魚乾湯 | 水果 | 708 | 4.1 | 2.3 | 2.5 | 1 | 2.8 | 0 | 209 |
| 28 | 三 | 特餐 | 竹筍鹹粥 | 紅燒獅子頭 | 青菜 | 銀絲卷 | | 637.5 | 4.6 | 2 | 2.3 | 0 | 2.4 | 0 | 162 |
| 29 | 四 | 白米飯 | 宮保雞丁 | 紹子豆腐 | 青菜 | 鮮蔬蛋花湯 | 水果 | 722 | 4 | 3 | 1.6 | 1 | 2.6 | 0 | 259 |
| 30 | 五 | 環保餐 | 紅燒素肉燥 | 三色炒蛋 | 蒜香花椰菜 | 珍珠紅茶 | | 698.5 | 5.3 | 2.3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 0 | 64 |

營養師 **林佳穎** 監廚老師 **李進修** 午餐秘書 **李進修** 校長: **黃俊仁**

營養小常識 -- 高鈣高鐵排行榜，讓你長的高又氣色好

鈣質含量排行榜 鐵質含量排行榜

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 小魚乾 | <input type="checkbox"/> 紫菜 |
| <input type="checkbox"/> 黑芝麻 | <input type="checkbox"/> 豬血 |
| <input type="checkbox"/> 奶粉 | <input type="checkbox"/> 黑芝麻 |
| <input type="checkbox"/> 髮菜 | <input type="checkbox"/> 紅土花生 |
| <input type="checkbox"/> 凍豆腐 | <input type="checkbox"/> 紅鳳菜 |

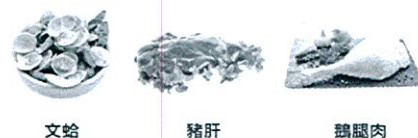


優質的高鈣、易吸收的鈣質來源前6名食物，依序為



*牛奶因屬高鈣敏源，經可則經過濾加工自然量高，因此建議要酌量攝取為佳。

富含鐵質的優質動物性食物



資料來源:
1.(吃對營養順序媽咪好孕又快瘦)-李婉萍營養師
2.<http://www.qchicken.com.tw/Health/NutritionContent/371>

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 |
|---------|-----|--|---|------------------------|---|----|--|
| 6月3日星期六 | 白米飯 | 照燒雞丁 雞丁 85 洋蔥 15 | 芹香甜不辣 甜不辣 50 芹菜 10 紅蘿蔔 1 | 青菜 紅蘿蔔 蒜茸 | 冬瓜排骨湯 冬瓜 100 排骨 4.6 薑絲 0.7 | | 全穀根莖類-份 4.4 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 634 |
| 6月5日星期一 | 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 紅蘿蔔 蒜茸 | 日式柴魚湯 白蘿蔔 50 鮑魚菇 6 生木耳 3 柴魚片 0.5 | | 全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 672 |
| 6月6日星期二 | 白米飯 | 蠔油嫩雞 雞丁 95 青蔥 1 薑片 0.9 | 蛋香絲瓜麵線 絲瓜 55 白麵線 13 雞蛋 7 紅蘿蔔 3 木耳絲 1 | 青菜 紅蘿蔔 蒜茸 | 薑絲海帶結湯 海帶結 24 大骨 4 紅蘿蔔 2.3 薑絲 0.8 | | 全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 763 |
| 6月7日星期三 | 特餐 | 家鄉炒米苔目 米苔目 120 高麗菜 40 肉絲 15 豆芽菜 15 生香菇 5 紅蘿蔔 3.8 皮絲 3 青蔥 1 | 黃金柳葉魚*2 柳葉魚 2支 | 青菜 紅蘿蔔 蒜茸 | 竹筍大骨湯 竹筍 60 大骨 5 | | 全穀根莖類-份 4.4 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 701 |
| 6月8日星期四 | 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 37 馬鈴薯 25 紅蘿蔔 7 青豆仁 4 | 青菜 紅蘿蔔 蒜茸 | 珍菇白菜梗 大白菜 100 金針菇 4.6 大骨 0.7 紅蘿蔔 木耳絲 0.3 | | 全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.1 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 735 |
| 6月9日星期五 | 環保餐 | 麻婆豆腐- 豆腐 65 三色豆 6.1 青蔥 1 | 炸蛋杏鮑菇 雞蛋 27 洋蔥 20 杏鮑菇 15 生木耳 8 紅蘿蔔 5 | 青菜 玉米筍 紅蘿蔔 蒜茸 | 山粉圓冬瓜露 冬瓜塊 75 山粉圓 7 粉圓 4.5 | | 全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2 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 630 |

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

廚師 李進修
教師 李進修
總務 李進修

午餐秘書:
教師 李進修
總務 李進修

傳真: (03)9288005

校長

校長 黃俊仁

以上營養分析僅供參考
實際配送明細表後附

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 |
|-----------|-----|---|---|---|--|-------------------------|--|
| 6月12日 星期一 | 白米飯 | 貴妃乾鍋雞 雞丁 95 杏鮑菇 4 青蔥 0.8 薑片 0.5 | 黃瓜魷魚 大黃瓜 75 魷魚翅 15 玉米筍 5 紅蘿蔔 3 | 青菜 青菜 紅蘿蔔 蒜茸 | 粉絲蛋花湯 雞蛋 100 冬粉 4.6 芹菜 0.7 | 15 9 2 | 全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.9 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 706.5 |
| 6月13日 星期二 | 白米飯 | 南瓜燜肉 肉丁 60 南瓜 25 紅蘿蔔 3 | 三絲丸子 高麗菜 53 花枝丸 20 生香菇 5 紅蘿蔔 3 | 青菜 青菜 紅蘿蔔 蒜茸 | 甜玉米大骨湯 玉米穗 100 大骨 4.6 0.7 | 65 7 | 全穀根莖類-份 5.3 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 778 |
| 6月14日 星期三 | 特餐 | 肉粿飯 白米 85 蒜泥 0.7 肉粿肉片 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 | 芹香豆干 豆干片 52 芹菜 12 紅蘿蔔 2.3 | 青菜 青菜 紅蘿蔔 蒜茸 | 菜包 菜包 100 4.6 0.7 | 1個 | 全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2.6 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 680.5 |
| 6月15日 星期四 | 白米飯 | 香酥雞腿 棒腿 1支 | 鐵板銀芽 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 紅蘿蔔 蒜茸 | 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯 45 洋蔥 10 紅蘿蔔 5 生香菇 4 奶粉 1 | 45 10 5 4 1 | 全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 762 |
| 6月16日 星期五 | 環保餐 | 豆瓣鮮菇百頁 百頁豆腐 45 生香菇 15 紅蘿蔔 2 | 醬油蒸蛋 雞蛋 65 蒜泥 0.4 | 珍菇時蔬 青菜 80 金針菇 8 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7 | 綠豆薏仁 綠豆 18 薏仁 7 | 18 7 | 全穀根莖類-份 5.3 豆魚肉蛋類-份 2.6 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 716 |

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
總務主任

午餐秘書：

李進修
教師兼任
總務主任

傳真：(03)9288005

校長：

黃俊仁
校長

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 |
|-----------|------|---|--|--|---|--|------|
| 6月19日 星期一 | 白米飯 | 玉米蒸肉 絞肉 60 玉米粒 12 青蔥 1 | 金菇如意 金針菇 20 寬冬粉 12 芹菜 10 紅蘿蔔 3 乾木耳 0.1 | 青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7 | 胡瓜大骨湯 胡瓜 60 大骨 3.8 | 全穀根莖類-份 4.9 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 649 | |
| 6月20日 星期二 | 白米飯 | 紅槽魚酥 紅糟魚 82 冬瓜 8 小肉片 9 薑絲 0.6 紅蘿蔔 0 | 冬瓜燒肉片 青菜 85 紅蘿蔔 9 蒜茸 0.7 | 青菜 味噌 4.6 海帶芽 0.7 | 味噌湯 豆腐 35 | 全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 3 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 752.5 | |
| 6月21日 星期三 | 特餐 | 魚丸米粉 濕米粉 35 高麗菜 30 魚丸 22 小四角 20 肉絲 8 金針菇 5 大骨 3.8 紅蘿蔔 3 | 海帶燒翅腿 小翅腿 50 海帶結 25 嫩薑 0.5 | 青菜 紅蘿蔔 4.6 青蔥 0.7 | 蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕 1片 薑泥 1 青蔥 0.6 蒜泥 0.4 | 全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 657 | |
| 6月22日 星期四 | 白米飯 | 古早味滷豬排 里肌肉排 1片 | 開陽白菜 大白菜 88 雞蛋 8 蝦米 1.5 木耳絲 0.1 紅蘿蔔 0.1 | 青菜 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 | 全穀根莖類-份 4.6 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 0.1 總熱量-大卡 735.5 | |
| 6月23日 星期五 | 環保餐 | 芝麻黑干 黑豆干 55 芹菜 3 白芝麻 0.5 | 雲耳毛豆炒蛋 雞蛋 57 毛豆仁 5 生木耳 5 紅蘿蔔 3 | 田園時蔬 青菜 80 鮑魚菇 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7 | 紅豆西米露 紅豆 20 西谷米 10 | 全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 729.5 | |
| | ★蔬食日 | | | | | | |

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：

李進修 主任

午餐秘書：

李進修 主任

傳真：(03)9288005

校長：

黃俊仁 校長

以上營養分析僅供參考

實際配送詳細菜單後附表

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 |
|-----------|-----|---|--|---------------------------------------|--|----|--|
| 6月26日 星期一 | 白米飯 | 卡拉雞排 無骨里雞排 1片 | 黑胡椒洋芋 馬鈴薯 80 杏鮑菇 7 紅蘿蔔 3 | 青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7 | ABC營養湯 大白菜 蕃茄 洋葱 大骨 紅蘿蔔 | | 全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0 總熱量-大卡 715.5 |
| 6月27日 星期二 | 白米飯 | 魚香肉片 小肉片 62 芹菜 7 生木耳 5 | 彩燴草菇 大黃瓜 75 金針菇 8 鮑魚菇 6 玉米粒 5 紅蘿蔔 2.3 | 青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7 | 昆布魚乾湯 海帶 紅蘿蔔 小魚乾 薑絲 | | 全穀根莖類-份 4.1 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 708 |
| 6月28日 星期三 | 特餐 | 竹筍鹹粥 白米 85 竹筍 60 肉絲 15 黑輪切片 6 紅蘿蔔 4.6 芹菜 1.5 乾蝦仁 0.8 | 紅燒獅子頭 大白菜 45 獅子頭 1個 | 青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7 | 銀絲卷 1個 | | 全穀根莖類-份 4.6 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 637.5 |
| 6月29日 星期四 | 白米飯 | 宮保雞丁 雞丁 90 洋蔥 10 油花生 2 青蔥段 1 | 紹子豆腐 豆腐 60 絞肉 6.1 青蔥 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 豆魚肉蛋類-份 3 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 722 |
| 6月30日 星期五 | 環保餐 | 紅燒素肉燥- 麵輪 40 桶筍丁 20 杏鮑菇 5 紅蘿蔔 5 嫩薑 0.6 ★蔬食日 | 三色炒蛋 雞蛋 45 三色豆 15 洋葱 10 | 蒜香花椰菜 綠花椰菜 65 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7 | 珍珠紅茶 小粉圓 40 紅茶包 1.4 | | 全穀根莖類-份 5.3 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 698.5 |

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:

教師兼主任 **李進修**
總務主任

午餐秘書:

教師兼主任 **李進修**
總務主任

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