

宜蘭縣冬山鄉東興國小 107年01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	一	元旦休假	元旦休假												
2	二	白米飯	古早味肉燥	非香豆干	青菜	胡瓜排骨湯	水果	747	4.5	2.7	2.1	1	2.6	0	282
3	三	特餐	肉粿飯	海結燒雞	青菜	銀絲卷		751	5.9	2.4	2	0	2.4	0	176
4	四	白米飯	紅糟魚酥	肉片燴鮮菇	青菜	甜玉米大骨湯	水果	820.5	5.5	2.6	2	1	2.9	0	154
5	五	環保餐	壽喜燒豆包	針菇炒蛋	玉筍鮮蔬	地瓜芋圓湯		750.5	5.9	2.5	1.5	0	2.5	0	156
8	一	白米飯	紅燒焢肉	玉菜皮絲	青菜	紫菜蛋花湯		662	4.5	2.3	2.3	0	2.6	0	172
9	二	白米飯	宮保魚丁	黃瓜甜不辣	青菜	南瓜濃湯	水果	799.5	5.1	2.5	2.1	1	2.9	0.1	162
10	三	特餐	家鄉炒米粉	三杯雞	青菜	大頭菜玉筍湯		664.5	4	2.8	2.3	0	2.6	0	173
11	四	白米飯	黑胡椒肉絲	毛豆炒三色	青菜	美味鮮菇湯	水果	751	5.3	2.1	2	1	2.5	0	206
12	五	環保餐	鐵板豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆甜湯		702.5	5.5	2.2	1.6	0	2.5	0	278
15	一	白米飯	鳳梨咕咾肉	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯		705	5.1	2.4	1.8	0.1	2.6	0	159
16	二	白米飯	清蒸魚排	雪菜肉末	青菜	玉米濃湯	水果	779.5	5	2.6	2	1	2.5	0.1	222
17	三	特餐	芋香油飯	梅干扣肉	青菜	胡瓜花枝丸湯		676	4.5	2.5	1.9	0	2.8	0	192
18	四	白米飯	唐揚炸雞	雞茸木耳炒肉絲	青菜	枸杞冬瓜湯	水果	752.5	4.5	2.4	2.5	1	3	0	175
19	五	環保餐	沙茶素雞	蕃茄炒蛋	蒜香花椰菜	紅豆西米露		713	5.8	2	1.6	0	2.6	0	122
22	一	白米飯	玉米蒸肉	絲瓜麵線	青菜	海帶魚乾湯		688.5	5.2	2.1	2	0	2.6	0	173
23	二	白米飯	咖哩嫩雞	麻婆豆腐	青菜	義式蔬菜湯	水果	770	4.7	2.7	2.1	1	2.8	0	237
24	三	特餐	家鄉炒臊子條	蒲燒鯛魚片	青菜	大醬湯		681.5	4.5	2.5	2.3	0	2.7	0	151

營養師 **營養師林佳穎**

監廚 **廚師李進修**

營養師 **營養師李進修**

校長 **校長黃俊仁**

營養小常識 -- 挑食好過年 過年肥OUT

資料來源~ <http://www.herbalife.com.tw/health-articles/weight>

方法一.增加纖維攝取量：首選-各種綠色葉菜，再者根莖類蔬菜，水果則選擇低GI的芭樂或小番茄，提高膳食纖維。

方法二.先蔬果再主食：改變用餐順序，先吃高纖維蔬果，再吃油膩的肉類及主食，利用食物特性，讓大腦食慾中樞知覺{我已經吃飽}，就會減少進食狀況。

方法三.沒事多喝茶：可以排除多餘油脂。

方法四.小心隱藏性脂肪食物：如堅果、糕點、洋芋片。

方法五.培養固定運動習慣：至少每天30分鐘。

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

宜珍團體中心

TEL : 92881100

FAX : 92888005

1.7個酥片等於一碗飯！地雷級零嘴揭曉

類別	排名	名稱	熱量
餅乾類	1	巧克力酥片	168大卡 (1片)
	2	芝麻蛋捲	86大卡 (1支)
	3	橫濱巧克力餅乾	66大卡 (1塊)
	4	花生夾心酥	65大卡 (1片)
	5	牛軋餅	64大卡 (1片)
肉乾/豆乾類	1	醬汁醬肉乾	35大卡 (10g)
	2	杏仁片脆肉乾	33大卡 (8g)
魚絲/蒟蒻乾類	1	鱈魚芝麻夾心	42大卡 (10g)
	2	鱈魚絲	33大卡 (10g)
糖耳類	1	花生牛軋糖	50大卡 (10g)
	2	水果軟糖	25大卡 (6g)

資料來源：食品部國民健康署

網路溫度計

圖

圖片來源~康健雜誌-過年就是要吃吃吃！十大網友最愛吃

食

https://www.gvm.com.tw/fashion/article.html?article_id=36547

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
1月1日 星期一	元旦休假	元旦休假					全穀根莖類-份 0 豆魚肉蛋類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0 總熱量-大卡 0
1月2日 星期二	白米飯	古早味肉燥 絞肉 62 洋蔥 10 生香菇 5	韭香豆干 豆干片 50 韭菜 16 紅蘿蔔 2.3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	胡瓜排骨湯 胡瓜 55 湯排 7 紅蘿蔔 1	水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.7 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 747
1月3日 星期三	特餐	肉粳飯 白米 85 芹菜 1 肉粳肉片 35 蒜泥 0.5 豆芽菜 12 乾木耳 0.2 魚漿 10 桶筍絲 9 雞蛋 7 黑輪切片 6 紅蘿蔔 3	海結燒雞- 雞丁 36 冬瓜 35 海帶結 25 嫩薑 0.4	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	銀絲卷 銀絲卷 1個		全穀根莖類-份 5.9 豆魚肉蛋類-份 2.4 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 751
1月4日 星期四	白米飯	紅糟魚酥 紅糟魚 82 紅糟 3.8 蒜茸 0.4	肉片燴鮮菇 大白菜 78 小肉片 10 鮑魚菇 5 紅蘿蔔 3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	甜玉米大骨湯 甜玉米穗 65 大骨 7	水果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0 總熱量-大卡 820.5
1月5日 星期五	環保餐	壽喜燒豆包 生豆包 44 洋蔥 15 生木耳 6 ★蔬食日	針菇炒蛋 雞蛋 60 金針菇 6 紅蘿蔔 5	玉筍鮮蔬 青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	地瓜芋圓湯 地瓜 40 芋圓 25		全穀根莖類-份 5.9 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 750.5

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

營養師：營養師林佳穎

監廚老師：

李進修
總務主任

午餐秘書：

李進修
總務主任

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
1月8日 星期一	白米飯	紅燒焢肉 肉丁 45 白蘿蔔 35 排骨 20 蒜仁 0.7	玉菜皮絲 高麗菜 70 生香菇 8 皮絲 4 紅蘿蔔 3 乾木耳 0.1	青菜 青菜 70 紅蘿蔔 8 蒜茸 4	紫菜蛋花湯 雞蛋 100 大骨 4.6 海帶芽 0.7 薑絲 3		全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.3 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 662
1月9日 星期二	白米飯	宮保魚丁 魚丁 85 洋蔥 15 油花生 2 青蔥段 0.6	黃瓜甜不辣 大黃瓜 62 甜不辣條 25 紅蘿蔔 3	青菜 青菜 62 紅蘿蔔 25 蒜茸 3	南瓜濃湯 南瓜 45 洋蔥 10 紅蘿蔔 5 鮑魚菇 5 奶粉 1.5		全穀根莖類-份 5.1 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 799.5
1月10日 星期三	特餐	家鄉炒米粉 高麗菜 45 乾米粉 30.3 肉絲 18 紅蘿蔔 5 芹菜 3 乾蝦仁 1.5 香菇絲 0.4 木耳絲 0.1	三杯雞 雞丁 55 百頁豆腐 35 九層塔 1 薑片 0.5	青菜 青菜 55 紅蘿蔔 35 蒜茸 1	大頭菜玉筍湯 大頭菜 50 玉米筍 5 大骨 3 芹菜 1.5		全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.8 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 664.5
1月11日 星期四	白米飯	黑胡椒肉絲 肉絲 62 洋蔥絲 12 紅蘿蔔絲 3	毛豆炒三色 玉米粒 35 馬鈴薯 20 毛豆仁 10 紅蘿蔔丁 5	青菜 青菜 35 紅蘿蔔 20 蒜茸 10	美味鮮菇湯 大白菜 100 金針菇 4.6 生香菇 0.7 大骨 5.3 紅蘿蔔 0.8		全穀根莖類-份 5.3 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 751
1月12日 星期五	環保餐	鐵板油豆腐 小四角 52 豆芽菜 12 小黃瓜 6 紅蘿蔔 4	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 62 紅蘿蔔 10 青蔥 0.6	百匯鮮蔬 青菜 80 金針菇 5 生木耳 2 蒜茸 0.7	綠豆甜湯 綠豆 27		全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.2 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 702.5

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

營養師：營養師林佳穎

監廚：廚師兼任李進修
總務主任

午餐秘書：
教師兼任李進修
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

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
1月15日 星期一	白米飯	鳳梨咕咾肉 小肉片 62 洋葱 10 鳳梨罐頭 5 生木耳 2	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	鮮蔬蛋花湯 小白菜 20 雞蛋 20 紅蘿蔔 2		全穀根莖類-份 5.1 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0.1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 705
1月16日 星期二	白米飯	清蒸魚排 魚排 1片 薑絲 1 青蔥 0.6	雪菜肉末 小芥菜 60 絞肉 12 豆干丁 8	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 洋葱 10 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3 奶粉 2	水果	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 779.5
1月17日 星期三	特餐	芋香油飯 圓糯米 60 肉絲 25 芋頭 25 老薑 0.6 紅蔥頭 0.6 香菇絲 0.5 乾蝦仁 0.5	梅干扣肉 小肉片 43.2 竹筍片 35 梅乾菜 4	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	胡瓜花枝丸湯 胡瓜 25 花枝丸 22 大骨 3 芹菜 1		全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 676
1月18日 星期四	白米飯	唐揚炸雞 雞丁 83 白芝麻 0.4 蒜茸 0.4	銀芽木耳炒肉絲 豆芽菜 52 肉絲 10 韭菜 8 生木耳 3 紅蘿蔔 2	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	枸杞冬瓜湯 冬瓜 65 薑絲 0.9 枸杞 0.4	水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 752.5
1月19日 星期五	環保餐	沙茶素雞 素雞 40 高麗菜 25 鮑魚菇 6 紅蘿蔔 3 ★蔬食日	蕃茄炒蛋 蕃茄 50 雞蛋 40 青蔥 1	蒜香花椰菜 花椰菜 65 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	紅豆西米露 紅豆 20 西谷米 10		全穀根莖類-份 5.8 豆魚肉蛋類-份 2 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 713

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

營養師

監廚老師：

李進修
總務主任

午餐秘書：

李進修
教師兼任主任

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
1月22日星期一	白米飯	玉米蒸肉 絞肉 60 玉米粒 12 青蔥 0.5	絲瓜麵線 絲瓜 55 白麵線 13 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	青菜 海帶魚乾湯 滷海芽 10 湯排 7 紅蘿蔔 2.3 小魚乾 1.5 薑絲 0.6	全穀根莖類-份 5.2 豆魚肉蛋類-份 2.1 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 688.5	
1月23日星期二	白米飯	咖哩嫩雞 雞丁 80 馬鈴薯 17 紅蘿蔔 3	麻婆豆腐 豆腐 60 絞肉 6.1 青蔥 1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	義式蔬菜湯 高麗菜 26 蕃茄 20 洋蔥 14 大骨 5 紅蘿蔔 3.8	全穀根莖類-份 4.7 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 770	
1月24日星期三	特餐	家鄉炒粿仔條 板條 120 大白菜 45 肉絲 18 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛魚片 1片	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大醬湯 白蘿蔔 35 洋蔥 15 豆腐 10.3 味噌 9 青蔥 0.5	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 681.5	
月 日						全穀根莖類-份 0 豆魚肉蛋類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0 總熱量-大卡 0	
月 日						全穀根莖類-份 0 豆魚肉蛋類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0 總熱量-大卡 0	

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考
實際配送明細季後附表

營養師

監廚老師

午餐秘書

校長

營養師 林佳穎
主任 李進修
總務 李進修

教師 李進修
主任 李進修
總務 李進修

校長 黃俊仁