

宜蘭縣冬山鄉東興國小 107年02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)
21	三	特餐	肉絲蛋炒飯	白玉燒雞	青菜	紫菜魚丸湯		690.5	4.8	2.6	1.7	0	2.6	0	179
22	四	白米飯	黃金柳葉魚*2	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	805.5	5.5	2.4	2	1	2.9	0	233
23	五	環保餐	紅燒素肉燥	洋蔥炒蛋	玉筍鮮蔬	四喜甜湯		724	5.7	2.2	1.9	0	2.5	0	164
26	一	白米飯	茄香打拋豬	黃瓜彩燴	青菜	芹香蛋花湯		674	4.7	2.4	2.1	0	2.5	0	143
27	二	白米飯	香酥魚排	咖哩肉末	青菜	白菜什錦粿	水果	798	5.4	2.4	1.8	1	3	0	149
28	三	228紀念日休假						0	0	0	0	0	0	0	0

營養師 **營養師林佳穎** 監廚老師 **教師兼任李進修** 餐秘書 **教師兼任李進修** 校長: **校長黃俊仁**

營養小常識 -- 喜愛喝奶茶須注意囉!!! 奶精真是面貌~~

資料來源~ <http://163.30.114.1/~lunch/knowledge/coffee%20mate.pdf> 奶精的真面目/富台國小營養師-吳兩杰

奶精的主要成分是**氫化植物油**、玉米糖漿、酪蛋白、香料、色素等。

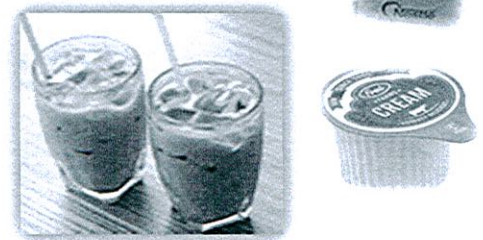
油脂成分可增加『食物滑順口感』，但同時也增加熱量攝取，其中氫化植物油成分，含有許多**反式脂肪酸**，容易增加罹患心血管疾病機率  
(一般來說，一個人每天攝取的**反式脂肪**容許量是2公克，兩顆奶球即含有1公克的反式脂肪酸)，所以，奶精(不含牛奶)不是奶類，而是屬於**油脂類**。

一般市售的奶精可分為液狀及粉狀兩種型態，

\*\*液狀奶精的熱量以每球 10~15c.c.來算，約有 35~45 卡；

\*\*粉狀奶精的熱量以每匙 8~10公克來算，約有 45~55 卡，相當於一小匙油脂的熱量。

因此，下回要喝咖啡或是奶茶時，建議用牛奶來取代奶精吧！



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

# 宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	湯	水果	營養分析
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
2月21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 香菇絲 0.4	白玉燒雞 雞丁 55 白蘿蔔 40 紅蘿蔔 3 蒜茸 12	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 紫菜 0.7	紫菜魚丸湯 魚丸 23 大骨 4 紫菜 1		全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 690.5
2月22日 星期四	白米飯 黃金柳葉魚*2 柳葉魚 2條	西滷肉 大白菜 80 肉絲 8 雞蛋 6 紅蘿蔔 3 乾蝦仁 0.7 乾木耳 0.1	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	水果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.4 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 805.5
2月23日 星期五	環保餐 紅燒素肉燥 麵輪 50 白蘿蔔 35 紅蘿蔔 5 嫩薑 0.6 ★蔬食日	洋蔥炒蛋 洋蔥 40 雞蛋 40 紅蘿蔔 4	玉筍鮮蔬 青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	四喜甜湯 花豆 10 綠豆 8 紅豆 5 紫米 5		全穀根莖類-份 5.7 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 724

營養師：董郁高、賴恩伶、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： 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



# 宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月26日 星期一	<b>茄香打拋豬</b> 絞肉 62 蕃茄 12 洋葱 5 九層塔 1	<b>黃瓜彩繪</b> 大黃瓜 70 玉米粒 11 金針菇 7 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.1	<b>青菜</b> 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	<b>芹蛋花湯</b> 雞蛋 25 芹菜 1		全穀根莖類-份 4.7 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 674
2月27日 星期二	<b>香酥魚排</b> 魚排 1片	<b>咖哩肉末</b> 馬鈴薯 80 絞肉 10 紅蘿蔔 5	<b>青菜</b> 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	<b>白菜什錦粿</b> 大白菜 40 桶筍絲 7 皮絲 3 紅蘿蔔 2.3 蒜泥 0.4 乾木耳 0.3	<b>水果</b>	全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 798
2月28日 星期三	228 紀念日 休假					
3月1日 星期四	<b>宮保雞丁</b> 雞丁 90 洋葱 10 油花生 2 青蔥段 1	<b>魚香寬粉煲</b> 高麗菜 25 寬冬粉 12 絞肉 7 紅蘿蔔 2 乾木耳 0.5	<b>青菜</b> 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	<b>冬瓜排骨湯</b> 冬瓜 55 湯排 7 薑絲 0.6	<b>水果</b>	全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 771.5
3月2日 星期五	<b>環保餐</b> 黑椒百頁 45 百頁豆腐 20 豆芽菜 10 洋葱	<b>香菇蒸蛋</b> 雞蛋 63 生香菇 1.5 蒜泥 0.4	<b>田園時蔬</b> 青菜 95 金針菇 5 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	<b>粉圓甜湯</b> 小粉圓 40		全穀根莖類-份 5.6 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 736.5

營養師：董郁高、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：

營養師 林佳穎

監廚老

教師兼任 李進修  
總務主任

午餐秘書

教師兼任 李進修  
總務主任

校長：

校長 黃俊仁