

宜蘭縣冬山鄉東興國小 107年03月份菜單

日期	星期	主食	副食		湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀類 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	宮保雞丁	魚香寬粉煲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	5	2.5	2.1	1	2.7	0	151
2	五	環保餐	黑椒百頁	香菇蒸蛋	田園時蔬	粉圓甜湯		5.6	2.5	1.6	0	2.6	0	188
5	一	白米飯	紅燒焢肉	繽紛玉米	青菜	昆布魚乾湯		4.9	2.1	1.8	0	2.5	0	186
6	二	白米飯	咖哩嫩雞	糖醋豆腐	青菜	玉菜蛋花湯	水果	4.5	2.8	1.5	1	2.6	0	276
7	三	特餐	米粉粿	照燒肉絲	青菜	刈包		5.5	2	1.6	0	2.4	0	146
8	四	白米飯	味噌魚酥	蛋酥滷白菜	青菜	大頭菜排骨湯	水果	4.5	2.5	2.6	1	2.8	0	178
9	五	環保餐	沙茶焢菇豆腐	蕃茄炒蛋	蒟蒻時蔬	綠豆甜湯		5.6	2	1.6	0	2.6	0	184
12	一	白米飯	貴妃乾麵雞	關東煮	青菜	紫菜蛋花湯		4.8	2.8	1.5	0	2.5	0	163
13	二	白米飯	薑汁焢肉片	麻婆豆腐	青菜	刈菜針菇湯	水果	4.5	2.4	1.9	1	2.6	0	254
14	三	特餐	義大利麵	鄉村炸雞	青菜	玉米濃湯		4	2.8	1.6	0	2.8	0.1	157
15	四	白米飯	浦燒鯛魚片	哈姆吉丁煲	青菜	白菜粉絲湯	水果	5.1	2	1.8	1	2.4	0	153
16	五	環保餐	冬瓜焢干	雲耳炒蛋	珍菇時蔬	紅豆紫米甜湯		5.5	2.3	1.5	0	2.5	0	264
19	一	白米飯	三杯雞	開陽胡瓜	青菜	蕃茄元氣湯		4.5	2	2.6	0	2.5	0	153
20	二	白米飯	紅蔥滷肉燥	玉菜皮絲	青菜	味噌湯	水果	4.5	2.3	2.1	1	2.6	0	231
21	三	特餐	肉絲蛋炒飯	卡拉花枝排	青菜	蘿蔔魚丸湯		4.9	2.8	1.5	0	2.9	0	173
22	四	白米飯	海結燒排骨	親芽木耳炒肉絲	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	4.5	2	2.1	1	2.5	0.1	203
23	五	環保餐	香菇麵筋	醬油蒸蛋	蒜香花椰菜	芋頭西米露		5	2	1.5	0	2.4	0.1	78
26	一	白米飯	針菇肉絲	螞蟻上樹	青菜	芹香蘿蔔湯		4.6	2	2.3	0	2.6	0	141
27	二	白米飯	黃金柳葉魚*2	八寶醬肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.2	2.8	1.5	1	2.8	0	271
28	三	特餐	韓式泡菜拉麵	雞肉南瓜燒	青菜	肉包		5.6	2.8	1.8	0	2.4	0	163
29	四	白米飯	梅干蒸肉	黃瓜彩燴	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	4.5	2.2	2.2	1	2.4	0	166
30	五	環保餐	黑胡椒油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	五彩什蔬	綜合甜湯		5.4	2.1	1.5	0	2.6	0	272
31	六	白米飯	義式雞丁	咖哩甜不辣	青菜	醋香白菜梗		5.4	2.4	1.7	0	2.5	0	169

營養師 廖佳穎

監廚 廖佳穎

營養主任 李進修

校長 黃俊仁

營養小常識 認識大豆三兄弟：黃豆、黑豆、毛豆

- ★黃豆：完全成熟的大豆。常見的製品有沙拉油、醬油、豆漿、豆皮與豆腐等豆製品。
- ★黑豆：多了黑豆色素的大豆。常見的製品有豆豉、釀造醬油。
- ★毛豆：八分熟就被摘下的大豆。常見的產品如毛豆莢、冷凍毛豆。

黃豆、黑豆和毛豆其實一樣都是大豆，黃豆和黑豆的差別只在種皮顏色不同而已，而毛豆則是八分熟的就被摘下的黃豆。黑豆與黃豆和大豆的都是富含優質蛋白質的食物，同時富有豐富的鈣、磷、鐵、維生素B群等。



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

營養師: 黃郁高、賴思伶、林佳穎

資料來源: 國立台灣博物館、健談havemany.com

\*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
3月5日 星期一	白米飯	紅燒煙肉 肉丁 45 白蘿蔔 35 豬腳丁 20	繽紛玉米 玉米粒 45 芋頭丁 20 小黃瓜丁 8 紅蘿蔔丁 5	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 4.6 0.7 小魚乾 薑絲 0.6	昆布魚乾湯 11 7 2.3 1.5 0.6	全穀根莖類-份 4.9 豆魚肉蛋類-份 2.1 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 658
3月6日 星期二	白米飯	咖哩嫩雞 雞丁 80 馬鈴薯 17 紅蘿蔔 3	糖醋油豆腐 小四角 55 洋蔥 10	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 4.6 0.7 乾木耳 0.2	玉菜蛋花湯 25 20 2 0.2	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 739.5
3月7日 星期三	特餐	米粉粿 濕米粉 45 蒜泥 0.6 肉絲 12 柴魚片 0.5 金針菇 10 桶筍絲 8 甜不辣切片 8 紅蘿蔔 4.7 生木耳 4 芹菜 0.8	照燒肉絲 肉絲 54 豆芽菜 12 洋蔥 10 紅蘿蔔 2	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 4.6 0.7	刈包 1個	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 683
3月8日 星期四	白米飯	味噌魚酥 魚丁 82 味噌 3.8 蒜茸 0.4	蛋酥滷白菜 大白菜 80 雞蛋 10 肉絲 6 蝦米 1 木耳絲 0.1 紅蘿蔔 0.1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 100 4.6 0.7	大頭菜排骨湯 大頭菜 55 排骨 7	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 753.5
3月9日 星期五	環保餐	沙茶鮑菇豆腸 豆腸 45 洋蔥 10 杏鮑菇 8 ★蔬食日	蕃茄炒蛋 蕃茄 50 雞蛋 40 青蔥 1	茼蒿時蔬 青菜 85 茼蒿 7 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.7	綠豆甜湯 綠豆 27	全穀根莖類-份 5.6 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 699	

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: 營養師林佳穎

監廚: 老師兼任李進修  
總務主任

午餐秘書  
老師兼任李進修  
總務主任

校長

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		湯		水果	營養分析
	貴妃乾鍋雞	關東煮	青菜	青菜	紫菜蛋花湯			
3月12日 星期一	92 雞丁 4 杏鮑菇 0.8 青蔥 0.5 薑片	40 白蘿蔔 25 玉米穗 15 甜不辣 10 花枝丸	100 青菜 4.6 紅蘿蔔 0.7 蒜茸	100 雞蛋 4.6 大骨 0.7 海帶芽 薑絲	12 7 1.2 0.5		全穀根莖類-份 4.8 豆魚肉蛋類-份 2.8 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 696	
3月13日 星期二	63 薑汁燒肉片 15 小肉片 0.8 洋蔥 薑絲	60 豆腐 6.1 絞肉 1 青蔥	100 青菜 4.6 紅蘿蔔 0.7 蒜茸	刈菜 金針菇 大骨 紅蘿蔔 薑絲	50 8 4 2 0.6		全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 719.5	
3月14日 星期三	45 義大利螺旋麵 30 洋蔥 20 絞肉 12 三色豆 5 生香菇 5 紅蘿蔔 1 蒜泥	83 雞丁 2 九層塔 0.4 蒜茸	100 青菜 4.6 紅蘿蔔 0.7 洋蔥	玉米粒 玉米醬罐 洋蔥 雞蛋 紅蘿蔔 奶粉	25 10 10 7.7 3 2		全穀根莖類-份 4 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 668	
3月15日 星期四	蒲燒鯛魚片 1片 蒲燒鯛魚片	55 哈姆吉丁煲 8 馬鈴薯 8 洋蔥 6 素火腿 6 三色豆 6 絞肉	100 青菜 4.6 紅蘿蔔 0.7 蒜茸	白菜粉絲湯 大白菜 冬粉 大骨 紅蘿蔔 芹菜	45 7 3 2 0.6		全穀根莖類-份 5.1 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 720	
3月16日 星期五	冬瓜燒黑干 45 黑豆干 30 冬瓜 0.6 嫩薑 ★蔬食日	60 雲耳炒蛋 6 雞蛋 5 生木耳 5 紅蘿蔔 蒜茸	83 珍珠時蔬 7 青菜 4.6 金針菇 0.7 紅蘿蔔 蒜茸	紅豆紫米甜湯 紅豆 紫米	17 8		全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.3 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 707.5	

營養師：董郁高、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
3月19日 星期一	白米飯	三杯雞 雞丁 95 九層塔 1 薑片 0.6 蒜片 0.5	開陽胡瓜 胡瓜 70 金針菇 10 肉絲 7 紅蘿蔔 2.4 乾蝦仁 0.8	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蕃茄元氣湯 大白菜 30 蕃茄 23 雞蛋 7 大骨 4		全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 2.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 642.5
3月20日 星期二	白米飯	紅蔥滷肉燥 絞肉 62 洋蔥 15 紅蘿蔔 4.8 紅蔥頭 0.5	玉菜皮絲 高麗菜 70 皮絲 6 生木耳 4 紅蘿蔔 4	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	味噌湯 豆腐 35 味噌 12 海帶芽 0.6	水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.3 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 717
3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 生香菇 6	卡拉花枝排 花枝排 1片	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 25 魚丸 23 大骨 3.8		全穀根莖類-份 4.9 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0 總熱量-大卡 721
3月22日 星期四	白米飯	海結燒排骨 肉丁 30 排骨 25 海帶結 20 紅蘿蔔 5	銀芽木耳炒肉絲 豆芽菜 52 肉絲 10 韭菜 7 生木耳 3 紅蘿蔔 2	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯 45 洋蔥 10 紅蘿蔔 5 生香菇 4 奶粉 1	水果	全穀根莖類-份 4.5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 702
3月23日 星期五	環保餐	香菇麵筋 麵筋 25 杏鮑菇 4	醬油蒸蛋 雞蛋 65 蒜泥 0.4	蒜香花椰菜 花椰菜 65 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	芋頭西米露 芋頭 25 西谷米 9 奶粉 1.5		全穀根莖類-份 5 豆魚肉蛋類-份 2 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 657.5
★蔬食日							

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

營養師：

營養師 林佳穎

監廚老師：

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

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
3月26日 星期一	白米飯	針菇肉絲 肉絲 60 金針菇 8 生木耳 3 紅蘿蔔 3	高麗菜 26 冬粉 12 絞肉 7 木耳絲 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔 65 大骨 5 芹菜 1.5	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 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 647	
3月27日 星期二	白米飯	黃金柳葉魚*2 柳葉魚 2條	八寶醬肉 冬瓜 40 豆干丁 27 粗絞肉 12 紅蘿蔔 3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	甜玉米大骨湯 玉米穗 65 大骨 5	全穀根莖類-份 5.2 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 798	
3月28日 星期三	特餐	韓式泡菜拉麵 拉麵 125 高麗菜 35 韓式泡菜 20 肉絲 15 金針菇 10 黑輪 9 紅蘿蔔 3.8 青蔥 0.6	雞肉南瓜燒 雞丁 55 南瓜 35 紅蘿蔔 3 蒜茸 3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	肉包 1個	全穀根莖類-份 5.6 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 755	
3月29日 星期四	白米飯	梅干蒸肉 絞肉 64 福菜 4 青蔥 1	黃瓜彩燴 大黃瓜 70 玉米粒 11 鮑魚菇 7 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.1	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 4.5 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 703	
3月30日 星期五	環保餐	黑胡椒油豆腐 小四角 50 豆芽菜 10 木耳絲 0.1 ★蔬食日	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 62 紅蘿蔔 10 青蔥 0.6 鮑魚菇 蒜茸	五彩什蔬 青菜 87 綠豆 5 花豆 3 紅豆 3 0.6	綜合甜湯 QQ 15 綠豆 12 花豆 6 紅豆 6	全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 690	
3月31日 星期六	白米飯	義式雞丁 雞丁 83.2 蕃茄 15.6 洋蔥 10.4	咖哩甜不辣 馬鈴薯 59.3 甜不辣 26 紅蘿蔔 3.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	醋香白菜梗 小白菜 30 豆腐 24 桶筍 8.4 紅蘿蔔 2.8 蒜泥 0.5 乾木耳 0.4	全穀根莖類-份 5.4 豆魚肉蛋類-份 2.4 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 713	

營養師:黃郁萱、賴思伶、林佳穎

傳真: (03)9288005

營養師: 營養師林佳穎

監廚老師: 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

以上營養分析僅供參考  
實際配送明細季後附表