

宜蘭縣冬山鄉東興國小 107年05月份菜單

日期	星期	主食	副食	湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	奶類 (份)	鈣質 (mg)
1	二	白米飯	鄉村炸雞	冬瓜燻肉片	青菜	761.5	4.7	2.5	2	1	3	0	157
2	三	特餐	肉絲蛋炒飯	海結燒雞	青菜	663.5	4.5	2.2	2.3	0	2.8	0	167
3	四	白米飯	魚香肉末	客家小炒	水果	752	4.5	2.8	2	1	2.6	0	226
4	五	環保餐	香菇麵筋	玉米炒蛋	田園時蔬	698.5	5.5	2	1.5	0	2.8	0	134
7	一		校慶補假停餐										
8	二	白米飯	宮保雞丁	雪菜肉末	青菜	738	4.5	2.6	2.4	1	2.4	0	202
9	三	特餐	義大利通心麵	卡拉花枝排	青菜	699.5	4.8	2.5	1.7	0	2.7	0.1	137
10	四	白米飯	薑汁燒肉片	蛋香焗黃瓜	水果	703.5	4.5	2.3	2.1	1	2.3	0	160
11	五	環保餐	麻婆豆腐	炸蛋杏鮑菇	玉筍鮮蔬	706.5	5.8	2	1.7	0	2.4	0	214
14	一	白米飯	紅蔥滷肉燥	韭香豆干	青菜	687.5	4.5	2.8	2	0	2.5	0	277
15	二	白米飯	紅糟魚酥	蛋酥滷白菜	青菜	788	4.9	2.7	1.9	1	3	0	192
16	三	特餐	肉燥飯	洋葱甜不辣	青菜	698	5.2	2.3	1.6	0	2.7	0	155
17	四	白米飯	咖哩辣雞	媽媽上樹	水果	780.5	5.3	2.5	1.8	1	2.6	0	160
18	五	環保餐	白玉麵輪	玉米蒸蛋	珍珠時蔬	686	5.3	2.2	1.5	0	2.5	0	160
21	一	白米飯	黃金柳葉魚*2	絲瓜寬粉	青菜	710.5	5	2.3	2	0	2.8	0.1	218
22	二	白米飯	花椰炒雞丁	家常油豆腐	青菜	726	4.5	2.6	2.1	1	2.3	0	271
23	三	特餐	家鄉炒米粉	蒜泥白肉	青菜	682	4.6	2.4	2.7	0	2.5	0	172
24	四	白米飯	茄香打拋豬	嫩芽木耳炒肉絲	青菜	749.5	4.5	2.8	1.9	1	2.6	0	244
25	五	環保餐	芋香豆乾丁	紅蘿蔔炒蛋	蒟蒻時蔬	617.5	4.6	2	1.5	0	2.4	0	298
28	一	白米飯	醇甜鳳梨肉片	開陽胡瓜	青菜	667	4.5	2.5	2.2	0.1	2.3	0	147
29	二	白米飯	唐揚炸雞	咖哩肉末	青菜	789.5	5.1	2.6	1.7	1	3	0	143
30	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	冬瓜燒雞	青菜	629.5	4.6	2	1.8	0	2.5	0	125
31	四	白米飯	義式魚丁	日式佃煮	青菜	763.5	4.7	2.8	1.9	1	2.6	0	183

營養師 饒老師 林佳穎 監廚 老師 李進修

教師 秘書 李進修 校長

校長 黃俊仁

【運動，吃對了嗎？吃對了嗎？】**運動後聰明吃，加速減重**

**複合性澱粉類食物聰明吃

- 1.攝取麵包、麵食類、穀類食物、糙米、馬鈴薯等---有助於肌肉修補。
- 2.柳橙、蘋果、奇異果與番茄等---加速身體吸收的速度。

**蛋白質輔助修復受損肌肉

- 1.掌握份量黃金比例 澱粉：蛋白質=3或4：1
- 2.熱量不超過300卡

例如~

- @ @壽司+低脂優酪乳
- @ @香蕉+低脂牛奶
- @ @地瓜+1顆水煮蛋
- @ @5-6顆杏仁果+低糖豆漿
- @ @馬鈴薯沙拉三明治
- @ @水果+無糖優格



**資料來源-

http://www.mcmhealth.com.tw/article/article.action?mid=66086&page=2

【運動，吃對了嗎？】運動後聰明吃，加速減重(康健雜誌 165期)

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

產品責任險六十萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

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
5月7日星期一		**校慶補假停餐**					全穀雜糧類-份 豆魚蛋肉類-份 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份 總熱量-大卡 0
5月8日星期二	白米飯	宮保雞丁 雞丁 90 小黃瓜 10 青蔥段 1	雪菜肉末 小芥菜 55 絞肉 12 豆干丁 10	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	冬瓜排骨湯 冬瓜 100 湯排 4.6 薑絲 0.7	水果	全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 738
5月9日星期三	特餐	義大利通心麵 通心麵 40 洋蔥 30 絞肉 20 三色豆 12 生香菇 5 紅蘿蔔 5 蒜泥 1	卡拉花枝排 花枝排 1片	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		全穀雜糧類-份 4.8 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 699.5
5月10日星期四	白米飯	薑汁燒肉片 小肉片 63 洋蔥 12 薑絲 0.8	蛋香燴黃瓜 大黃瓜 70 金針菇 10 雞蛋 10 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.1	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	薑絲海帶結湯 海帶結 24 大骨 6.6 紅蘿蔔 2.3 薑絲 0.8	水果	全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 703.5
5月11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	玉筍鮮蔬 青菜 75 玉米筍 7 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.9	紅豆粉圓湯 小粉圓 20 紅豆 16	水果	全穀雜糧類-份 5.8 豆魚蛋肉類-份 2 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 706.5

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:

午餐秘書:

校長:

以上營養分析僅供參考
實際配送明細季後附表

林佳穎

李進修

李進修

黃俊仁

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
5月14日 星期一	白米飯	紅蔥滷肉燥 絞肉 62 洋蔥 15 紅蘿蔔 4.8 紅蔥頭 0.5	韭香豆干 豆干片 50 韭菜 16 紅蘿蔔 2.3	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	黃瓜排骨湯 大黃瓜 55 湯排 7		全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 687.5
5月15日 星期二	白米飯	紅糟魚酥 紅糟魚 82 紅糟 3.8 蒜茸 0.4	蛋酥滷白菜 大白菜 85 雞蛋 12 蝦米 1 木耳絲 0.1 紅蘿蔔 0.1	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	甜玉米大骨湯 玉米糰 65 大骨 7		全穀雜糧類-份 4.9 豆魚蛋肉類-份 2.7 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 788
5月16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 7 雞蛋 7 黑輪切片 6 紅蘿蔔 3	洋蔥甜不辣 甜不辣條 50 洋蔥 11 紅蘿蔔 3	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	茶葉蛋 茶葉蛋 1個 茶葉 1		全穀雜糧類-份 5.2 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 698
5月17日 星期四	白米飯	咖哩嫩雞 雞丁 80 馬鈴薯 17 紅蘿蔔 3	螞蟻上樹 高麗菜 26 冬粉 12 絞肉 7 木耳絲 1	青菜 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	紫菜蛋花湯 雞蛋 100 大骨 4.6 海帶芽 0.7 薑絲 0.5		全穀雜糧類-份 5.3 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 780.5
5月18日 星期五	環保餐	白玉麵輪 麵輪 45 白蘿蔔 28 杏鮑菇 7 紅蘿蔔 5 嫩薑 0.6 ★蔬食日	玉米蒸蛋 雞蛋 65 玉米粒 5 蒜泥 0.4	珍菇時蔬 青菜 83 金針菇 7 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	綠豆薏仁 綠豆 18 薏仁 7		全穀雜糧類-份 5.3 豆魚蛋肉類-份 2.2 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 686

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:

教師 兼任 主任 李進修
總務主任

午餐秘書:

教師 兼任 主任 李進修
總務主任

校長:

校長 黃俊仁

以上營養餐分析僅供參考
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
5月21日 星期一	白米飯	黃金柳葉魚*2 柳葉魚 2支	絲瓜 寬冬粉 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲	絲瓜寬粉 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 紅蘿蔔 蒜茸
5月22日 星期二	白米飯	花椰炒雞丁 雞丁 白花椰菜 紅蘿蔔	家常油豆腐 小四角 絞肉 青蔥	家常油豆腐 小四角 絞肉 青蔥	珍菇白菜湯 大白菜 金針菇 大骨 紅蘿蔔	水果	全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 726
5月23日 星期三	特餐	家鄉炒米粉 高麗菜 乾米粉 肉絲 紅蘿蔔 芹菜 乾蝦仁 香菇絲 木耳絲	蒜泥白肉 上肉片 蒜泥 薑泥 嫩薑	蒜泥白肉 上肉片 蒜泥 薑泥 嫩薑	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔 大骨 芹菜	水果	全穀雜糧類-份 4.6 豆魚蛋肉類-份 2.4 蔬菜類-份 2.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 682
5月24日 星期四	白米飯	茄香打拋豬 絞肉 蕃茄 洋蔥 九層塔	銀芽木耳炒肉絲 豆芽菜 肉絲 水蓮 生木耳 紅蘿蔔	銀芽木耳炒肉絲 豆芽菜 肉絲 水蓮 生木耳 紅蘿蔔	味噌湯 豆腐 味噌 海帶芽	水果	全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.8 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 749.5
5月25日 星期五	環保餐	芋香豆乾丁 豆干丁 玉米粒 芋頭 紅蘿蔔 ★蔬食日	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 青蔥	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 青蔥	茼蒿時蔬 冬瓜塊 山粉圓	山粉圓 冬瓜露	全穀雜糧類-份 4.6 豆魚蛋肉類-份 2 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 617.5

營養師:黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真: (03)9288005

營養師:

監廚老師:

午餐秘書:

校長:

以上營養分析僅供參考

實際配送詳細內容後附表

李進修
總務主任

李進修
總務主任

黃俊仁
校長

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
5月28日 星期一	白米飯	酸甜鳳梨肉片 小肉片 62 洋葱 14 鳳梨罐頭 7	開陽胡瓜 胡瓜 70 鮑魚菇 10 玉米筍 7 紅蘿蔔 2.4 乾蝦仁 0.8	青菜	紫菜花枝丸湯 25 花枝丸 大骨 4 紫菜 0.6	全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0.1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 667	
5月29日 星期二	白米飯	唐揚炸雞 雞丁 83 白芝麻 0.4 蒜茸 0.4	咖哩肉末 馬鈴薯 75 絞肉 15 紅蘿蔔 5	青菜	美味鮮菇湯 35 高麗菜 金針菇 10 生香菇 6 大骨 4.2 紅蘿蔔 0.8	全穀雜糧類-份 5.1 豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 789.5	
5月30日 星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥 白米 85 芹菜 1.2 皮蛋 12 肉絲 12 雞蛋 10 玉米粒 9.6 甜不辣切片 8 紅蘿蔔 3.8 大骨 3	冬瓜燒雞 冬瓜 55 雞丁 40 紅蘿蔔 5	青菜	菜包 1個	全穀雜糧類-份 4.6 豆魚蛋肉類-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 629.5	
5月31日 星期四	白米飯	義式魚丁 魚丁 80 洋葱 15 蕃茄 10	日式佃煮 玉米穗 30 海帶結 25 甜不辣 25 味噌 4	青菜	鮮蔬蛋花湯 20 小白菜 雞蛋 20 紅蘿蔔 2	全穀雜糧類-份 4.7 豆魚蛋肉類-份 2.8 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 763.5	
6月1日 星期五	環保餐	芹香干絲 五香豆干絲 45 生木耳 10 芹菜 9 紅蘿蔔 3 ★蔬食日	針菇蒸蛋 雞蛋 65 金針菇 3 蒜泥 0.4	蒜香花椰菜 花椰菜 65 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	綜合甜湯 15 QQ 綠豆 12 花豆 6 紅豆 6	全穀雜糧類-份 5 豆魚蛋肉類-份 2.7 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 698	

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

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
實際配送明細圖參後附表