

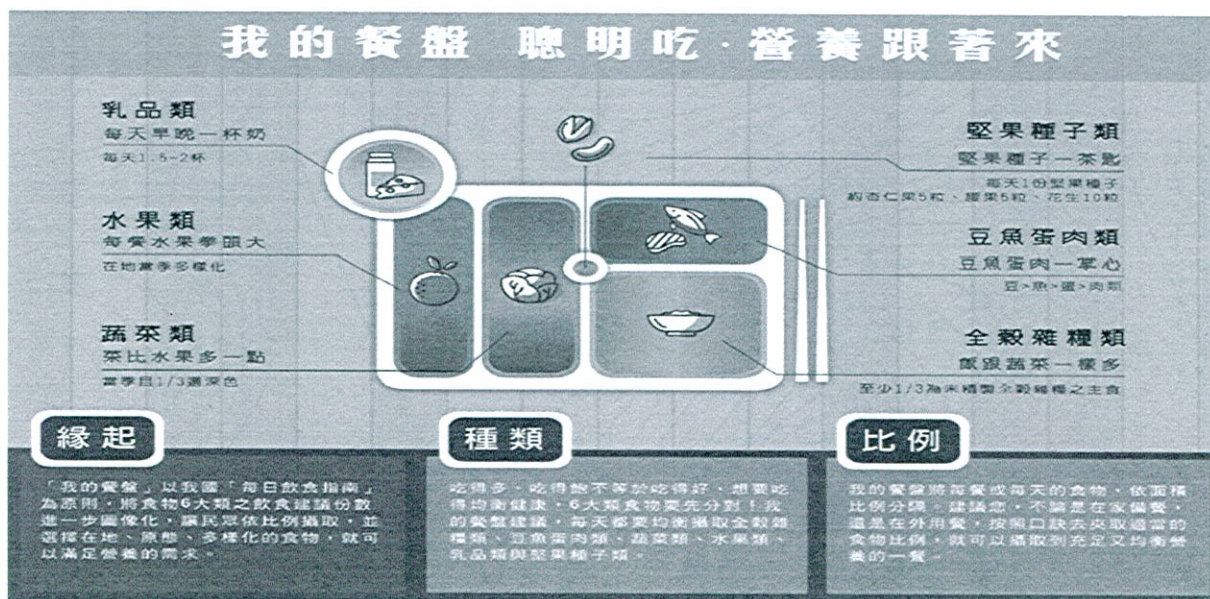
# 宜蘭縣冬山鄉東興國小 107年06月份菜單

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	五	環保餐	芹香干絲	針菇蒸蛋	蒜香花椰菜	綜合甜湯		698	5	2.7	1.5	0	2.4	0	189	
4	一	白米飯	三杯雞	金珠翠玉	青菜	瓠瓜排骨湯		695.5	4.9	2.6	1.8	0	2.5	0	129	
5	二	學校活動停餐														
6	三	特餐	中華炒麵	黃金魚排	青菜	海結玉米湯		680.5	4.6	2.6	1.5	0	2.8	0	163	
7	四	白米飯	古早味肉燥	蛋酥滷白菜	青菜	味噌湯	水果	718.5	4.5	2.5	2.1	1	2.3	0	241	
8	五	環保餐	鮮菇燒豆包	洋蔥炒蛋	蒟蒻時蔬	紅豆西米露		739.5	5.7	2.6	1.5	0	2.4	0	177	
11	一	白米飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		658.5	4.8	2.3	1.5	0	2.5	0	142	
12	二	白米飯	蒲燒鯛魚片	絲瓜麵線	青菜	黃瓜排骨湯	水果	702	4.7	2	2.2	1	2.4	0	133	
13	三	特餐	香菇油飯	雞肉大根燒	青菜	蕃茄魚丸湯		686.5	4.6	2.7	1.8	0	2.6	0	192	
14	四	白米飯	鄉村炸雞	八寶醬肉	青菜	玉米濃湯	水果	753.5	4.5	2.8	1.7	1	2.8	0	164	
15	五	環保餐	黑椒百頁	香菇蒸蛋	珍菇時蔬	花豆地瓜湯		716.5	5.8	2.2	1.5	0	2.4	0	170	
18	一	端午節休假	端午節休假													
19	二	白米飯	鹽酥魚塊	非香甜不辣	青菜	芙蓉湯	水果	778	5.1	2.6	1.6	1	2.8	0	154	
20	三	特餐	紅麵線粿	照燒肉絲	青菜	刈包		686	5.5	2.1	1.6	0	2.3	0	150	
21	四	白米飯	咖哩嫩雞	芹香海帶肉絲	青菜	冬瓜薏仁湯	水果	734	4.7	2.3	2.4	1	2.5	0	182	
22	五	環保餐	壽喜燒油豆腐	蕃茄炒蛋	玉筍鮮蔬	綠豆湯		695	5.4	2	2	0	2.6	0	246	
25	一	白米飯	紅燒焢肉	蛋香寬粉煲	青菜	甜玉米大骨湯		711.5	5.7	2.1	1.7	0	2.5	0	138	
26	二	白米飯	黃金柳葉魚*2	銀芽木耳炒肉絲	青菜	ABC營養湯	水果	708.5	4.5	2	2.3	1	2.8	0	249	
27	三	特餐	肉粿飯	海結燒雞	青菜	銀絲卷		729	5.8	2.2	2	0	2.4	0	165	
28	四	白米飯	宮保雞丁	胡瓜彩燴	青菜	針菇海芽湯	水果	727.5	4.5	2.5	2.1	1	2.5	0	143	
29	五	環保餐	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	仙草蜜		640.5	4.8	2	1.5	0	2.6	0	221	

營養師：營養師林佳穎 監廚老師：教師兼任 總務主任 李進修 午餐秘書：教師兼任 總務主任 李進修 校長：校長黃俊仁

## 營養小常識--認識台灣版【我的餐盤】

為改善國人飲食攝取不均衡的狀況，國健署以新版每日飲食指南為原則，將食物六大類建議份數轉換成「我的餐盤」圖像，讓民眾依比例攝取，並配合提出6大口訣，守護民眾營養健康。(圖 / 取自國健署網站)



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

\*宜直團膳中心\*  
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	副菜	湯	水果	營養分析	
6 月 4 日 星期 一	白 米 飯	三杯雞	金珠翠玉	青菜	瓠瓜排骨湯		全穀雜糧類-份 4.9 豆魚蛋肉類-份 2.6 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 695.5	
		雞丁 95	玉米粒 37	青菜 100	胡瓜 55			
		九層塔 1	馬鈴薯 30	紅蘿蔔 4.6	湯排 7			
		薑片 0.6	青豆仁 4	蒜茸 0.7	紅蘿蔔 1			
		蒜片 0.5	紅蘿蔔 3					
6 月 5 日 星期 二		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	
		**學校活動停餐						
6 月 6 日 星期 三	特 餐	中華炒麵	黃金魚排	青菜	海結玉米湯		全穀雜糧類-份 4.6 豆魚蛋肉類-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	
		油麵 120	魚排 1片	青菜 100	玉米穗 25			
		高麗菜 45		紅蘿蔔 4.6	海帶結 15			
		肉絲 18		蒜茸 0.7	大骨 3.8			
		洋蔥 10						
		紅蘿蔔 3.8						
		魚板 3						
青蔥 1								
6 月 7 日 星期 四	白 米 飯	古早味肉燥	蛋酥滷白菜	青菜	味噌湯	水 果	全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.5 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 718.5	
		絞肉 62	大白菜 85	青菜 100	豆腐 35			
		洋蔥 10	雞蛋 12	紅蘿蔔 4.6	味噌 12			
		生香菇 5	蝦米 1	蒜茸 0.7	海帶芽 0.6			
			木耳絲 0.1					
	紅蘿蔔 0.1							
6 月 8 日 星期 五	環 保 餐	鮮菇燒豆包	洋蔥炒蛋	蒟蒻時蔬	紅豆西米露		全穀雜糧類-份 5.7 豆魚蛋肉類-份 2.6 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 739.5	
		生豆包 48	雞蛋 50	青菜 82	紅豆 20			
		杏鮑菇 7	洋蔥 35	蒟蒻 8	西谷米 10			
		紅蘿蔔 5	紅蘿蔔 4	紅蘿蔔 3				
				蒜茸 0.7				
	★蔬食日							

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

營養師林佳穎

監廚老師：

教師兼任  
總務主任 李進修

午餐秘書：

教師兼任  
總務主任 李進修

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
6月11日 星期一	白米飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		全穀雜糧類-份 4.8
		小肉片 62 洋蔥 10 小黃瓜 5	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	雞蛋 12 大骨 7 海帶芽 1.2 薑絲 0.5		豆魚蛋肉類-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 658.5
6月12日 星期二	白米飯	蒲燒鯛魚片	絲瓜麵線	青菜	黃瓜排骨湯	水果	全穀雜糧類-份 4.7
		蒲燒鯛魚片 1片	絲瓜 55 白麵線 10 鮑魚菇 7 紅蘿蔔 3 木耳絲 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大黃瓜 38.7 排骨 8		豆魚蛋肉類-份 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 702
6月13日 星期三	特餐	香菇油飯	雞肉大根燒	青菜	蕃茄魚丸湯		全穀雜糧類-份 4.6
		圓糯米 79.6 肉絲 30 芋頭 15 老薑 1.5 紅蔥頭 1.5 乾蝦仁 1 香菇絲 0.8	雞丁 55 白蘿蔔 40 紅蘿蔔 3 嫩薑 0.4	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蕃茄 25 魚丸 23 大骨 3.8		豆魚蛋肉類-份 2.7 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 686.5
6月14日 星期四	白米飯	鄉村炸雞	八寶醬肉	青菜	玉米濃湯	水果	全穀雜糧類-份 4.5
		雞丁 83 九層塔 2 蒜茸 0.4	冬瓜 43 麵輪 30 粗絞肉 7 紅蘿蔔 3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米粒 25 玉米醬罐 10 洋蔥 10 雞蛋 7.7 紅蘿蔔 3 奶粉 2		豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 753.5
6月15日 星期五	環保餐	黑椒百頁	香菇蒸蛋	珍菇時蔬	花豆地瓜湯		全穀雜糧類-份 5.8
		百頁豆腐 50 洋蔥 15 玉米筍 5 薑片 1	雞蛋 63 生香菇 1.5 蒜泥 0.4	青菜 83 金針菇 7 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	地瓜 46.1 花豆 19		豆魚蛋肉類-份 2.2 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 716.5
		★蔬食日					

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

實際配送明細參後附表

營養師：林佳穎

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

教師兼任 總務主任 李進修

教師兼任 總務主任 李進修

校長 黃俊仁

# 宜蘭縣冬山鄉東興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月18日 星期一	端午節 休息	端午節 休息					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
6月19日 星期二	白米飯	鹽酥魚塊 85 魚丁 0.7 蒜茸	韭香甜不辣 50 甜不辣條 50 韭菜 10 紅蘿蔔絲 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芙蓉湯 36 高麗菜 36 雞蛋 9 大骨 4 冬粉 4 紅蘿蔔 2	水果	全穀雜糧類-份 5.1 豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0  總熱量-大卡 778
6月20日 星期三	特餐	紅麵線 45 香菇絲 0.4 肉絲 18 金針菇 12 桶筍絲 10 甜不辣切片 9 木耳絲 1 芹菜 1 蒜泥 0.8	照燒肉絲 55 肉絲 55 豆芽菜 12 洋蔥 10 紅蘿蔔 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	刈包 1個		全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 2.1 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0  總熱量-大卡 686
6月21日 星期四	白米飯	咖哩嫩雞 80 雞丁 80 馬鈴薯 17 紅蘿蔔 3	芹香海帶肉絲 48 海帶絲 48 肉絲 8 芹菜 7 紅蘿蔔 3 薑絲 0.8	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜薏仁湯 55 冬瓜 55 薏仁 8 大骨 4 薑絲 0.6	水果	全穀雜糧類-份 4.7 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0  總熱量-大卡 734
6月22日 星期五	環保餐	壽喜燒油豆腐 40 小四角 40 大白菜 32 鮑魚菇 8 紅蘿蔔 3	蕃茄炒蛋 50 蕃茄 50 雞蛋 40 青蔥 1	玉筍鮮蔬 75 青菜 75 玉米筍 7 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.9	綠豆湯 30 綠豆 30		全穀雜糧類-份 5.4 豆魚蛋肉類-份 2 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 695

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

實際配送明細參後附表

營養師: 營養師林佳穎

監廚老師: 教師兼任  
總務主任 李進修

午餐秘書: 教師兼任  
總務主任 李進修

校長: 校長黃俊仁

## 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
6月25日 星期一	白米飯	紅燒焢肉	蛋香寬粉煲	青菜	甜玉米大骨湯		全穀雜糧類-份 5.7 豆魚蛋肉類-份 2.1 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 711.5
		肉丁 45 白蘿蔔 35 豬腳丁 20	高麗菜 23 寬冬粉 12 雞蛋 12 紅蘿蔔 2 乾木耳 0.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米穗 65 大骨 7		
6月26日 星期二	白米飯	黃金柳葉魚*2	銀芽木耳炒肉絲	青菜	ABC營養湯		全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0  總熱量-大卡 708.5
		柳葉魚 2條	豆芽菜 52 肉絲 10 韭菜 8 生木耳 3 紅蘿蔔 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 20 馬鈴薯 20 蕃茄 15 洋蔥 10 大骨 7.6 紅蘿蔔 3.8		
6月27日 星期三	特餐	肉粳飯	海結燒雞-	青菜	銀絲卷		全穀雜糧類-份 5.8 豆魚蛋肉類-份 2.2 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 729
		白米 85 芹菜 1 肉粳肉片 35 蒜泥 0.5 大白菜 20 乾木耳 0.2 魚漿 10 桶筍絲 7 雞蛋 7 黑輪切片 6 紅蘿蔔 3	雞丁 35 結頭菜 30 海帶結 25 嫩薑 0.4	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	銀絲卷 1個		
6月28日 星期四	白米飯	宮保雞丁	胡瓜彩燴	青菜	針菇海芽湯		全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0  總熱量-大卡 727.5
		雞丁 90 洋蔥 10 油花生 2 青蔥段 0.5	胡瓜 68 玉米粒 11 絞肉 7 紅蘿蔔 2.3 乾木耳 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	金針菇 15 大骨 7 紅蘿蔔 2 海帶芽 1 薑絲 0.5		
6月29日 星期五	環保餐	麻婆豆腐-	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	仙草蜜		全穀雜糧類-份 4.8 豆魚蛋肉類-份 2 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 640.5
		豆腐 65 三色豆 6.1 青蔥 1	雞蛋 62 紅蘿蔔 10 青蔥 0.6	青菜 95 紅蘿蔔 5 鮑魚菇 5 蒜茸 0.7	仙草凍 100		
		★蔬食日					

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

實際配送明細參後附表

營養師 營養師林佳穎

監廚老師:

午餐秘書:

校長:

教師兼任  
總務主任 李進修

教師兼任  
總務主任 李進修

校長黃俊仁