

宜蘭縣冬山鄉東興國小107年08-09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)
30	四	白米飯	黑胡椒豬柳 金珠翠玉	芹香魚丸湯	水果	755	5.3	2.5	1.5	1	2.2	0	167
31	五	環保餐	三杯菇 紅蘿蔔炒蛋 玉筍鮮蔬	綠豆湯		685	5.5	2	1.5	0	2.5	0	166
3	一	白米飯	咖哩嫩雞 胡瓜彩燴	青草三絲湯		681	4.6	2.6	2.6	0	2.2	0	146
4	二	白米飯	鹽酥魚塊 豕常油豆腐	冬瓜薏仁湯	水果	777	4.8	2.8	1.8	1	2.8	0	244
5	三	特餐	肉粿麵 三杯馬鈴薯	茶葉蛋		658.5	4.8	2.3	1.5	0	2.5	0	160
6	四	白米飯	紅燒焗肉 蛋香寬粉煲	田園昆布湯	水果	755.5	5.5	2.1	1.8	1	2.4	0	156
7	五	環保餐	沙茶素雞 雲耳炒蛋	山粉圓冬瓜露		654	5	2.2	1.6	0	2.2	0	268
10	一	白米飯	蜜汁咕咾肉 螞蟻上樹	紫菜蛋花湯		673	5.2	2.2	1.8	0	2.2	0	143
11	二	白米飯	蒲燒鯛魚片 西滷肉	南瓜濃湯	水果	730	5	2	2	1	2.4	0.1	179
12	三	特餐	皮蛋瘦肉粥 回鍋肉片	銀絲卷		662	5.2	2	1.6	0	2.4	0	203
13	四	白米飯	鄉村炸雞 雞芽木耳炒肉絲	黃瓜排骨湯	水果	733.5	4.5	2.3	2.4	1	2.8	0	175
14	五	環保餐	五柳干絲 醬油蒸蛋	芋頭西米露		692	5	2.3	1.8	0.2	2.5	0	272
17	一	白米飯	魚香肉末 玉菜甜不辣	粉絲蛋花湯		663.5	4.8	2.2	2	0	2.5	0	158
18	二	白米飯	滷香雞排 蜜汁豆干	羅宋湯	水果	750	4.8	2.8	1.8	1	2.2	0	286
19	三	特餐	義大利通心麵 黃金柳葉魚*2	玉米濃湯		684	4.8	2.2	1.8	0	2.8	0.1	221
20	四	白米飯	宮保雞丁 蛋香絲瓜麵線	味噌湯	水果	770.5	4.9	2.8	1.8	1	2.5	0	199
21	五	白米飯	香菇麵筋 蕃茄炒蛋	白木耳甜湯		721	5.5	2.5	1.5	0	2.2	0.1	147
24	一	中秋節	中秋節	中秋節	中秋節								
25	二	白米飯	打拋豬肉 關東煮	白菜肉絲湯	水果	765	5	2.6	1.9	1	2.5	0	202
26	三	特餐	肉絲蛋炒飯 海結燒排骨	芹香枝丸湯		666	4.8	2.3	1.8	0	2.5	0	205
27	四	白米飯	椒鹽魚排 冬瓜燒肉片	馬鈴薯蔬菜湯	水果	773.5	5	2.4	2.3	1	2.8	0	138
28	五	環保餐	麻婆豆腐 香鮑菇炒蛋	紅豆QQ湯		685	5.5	2	1.5	0	2.5	0	222

營養師 **林佳穎**

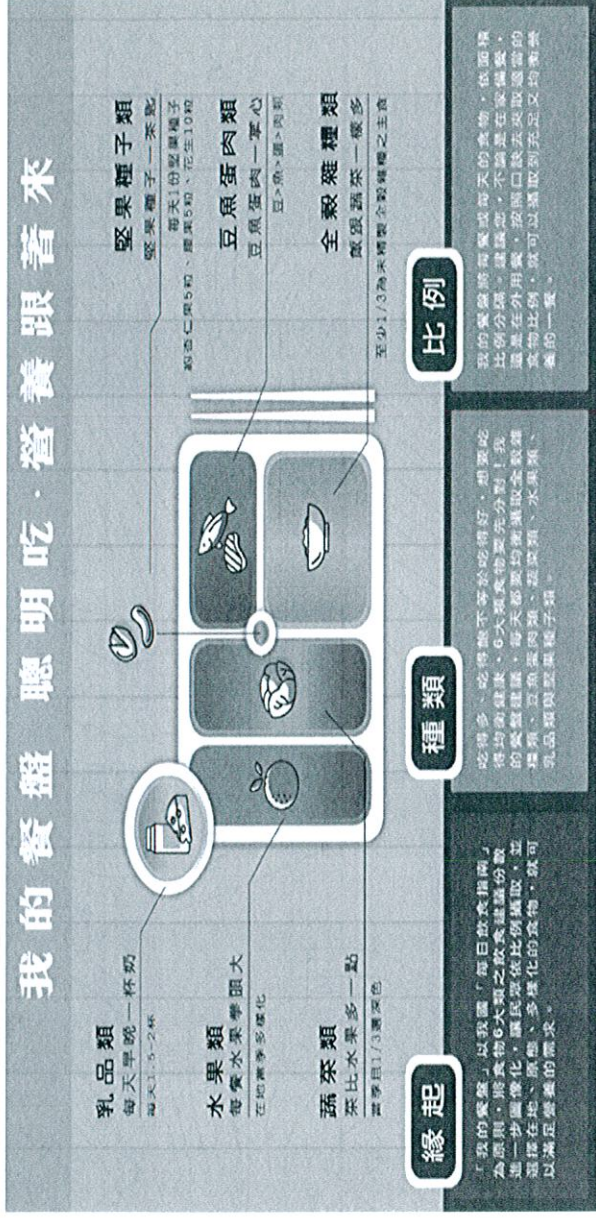
監廚老師 **李進修**

教師兼任 **李進修**

校長 **李明怡**

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
產品責任仟六千萬

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎

直彰國膳中心
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
月 日							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
月 日							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
月 日							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
8月30日星期四 餐數	白米飯	黑胡椒豬柳 肉柳 洋蔥 青蔥	金珠翠玉 玉米粒 馬鈴薯 絞肉 紅蘿蔔	青菜 37 30 6 3 青菜 100 紅蘿蔔 蒜茸 小魚丸 大骨 芹菜	芹香魚丸湯 冬瓜 小魚丸 大骨 芹菜	水果	全穀雜糧類-份 5.3 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 755
8月31日星期五 餐數	環保餐	三杯菇 百頁豆腐 生香菇 香菇 九層塔 薑片 ★蔬食日	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 青蔥	玉筍鮮蔬 62 10 0.6 青菜 75 玉米筍 紅蘿蔔 蒜茸	綠豆湯 綠豆	水果	全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 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 685

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

餐秘書

教師兼任李進修
總務主任

校長

校長李明怡

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
9月3日 星期一	白米飯	咖哩嫩雞	葫瓜彩繪	青菜	金草三絲湯		
餐數	雞丁 95 洋蔥 12 紅蘿蔔 3	葫瓜 75 玉米粒 8 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	大白菜 40 金針菇 8 生香菇 6 大骨 3			全穀雜糧類-份 4.6 豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 2.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 681
9月4日 星期二	白米飯	鹽酥魚塊	家常油豆腐	青菜	冬瓜薏仁湯		
餐數	魚丁 88 蒜茸 0.7	小四角 55 洋蔥 10 絞肉 5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜 55 薏仁 8 大骨 4 薑絲 0.6			全穀雜糧類-份 4.8 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 777
9月5日 星期三	特餐	肉粿麵	三杯馬鈴薯	青菜	茶葉蛋		
餐數	油麵 120 芹菜 1 肉粿肉片 35 蒜泥 0.5 豆芽菜 12 乾木耳 0.2	馬鈴薯 80 杏鮑菇 10 九層塔 2 蒜片 0.5 薑片 0.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	茶葉蛋 1個 茶葉 1			全穀雜糧類-份 4.8 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
9月6日 星期四	白米飯	紅燒焢肉	蛋香寬粉煲	青菜	田園昆布湯		
餐數	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 30 海帶結 15 大骨 5 紅蘿蔔 3.8			全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 2.1 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 755.5
9月7日 星期五	環保餐	沙茶素雞	雲耳炒蛋	蒜香花椰菜	山粉圓冬瓜露		
餐數	素雞 40 洋蔥 20 鮑魚菇 10 紅蘿蔔 3 ★蔬食日	雞蛋 60 生木耳 6 紅蘿蔔 5	花椰菜 80 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	冬瓜塊 13 山粉圓 4.5			全穀雜糧類-份 5 豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 654

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

校長李明怡

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
9月10日 星期一 餐數	白米飯	蜜汁咕咾肉 小肉片 洋蔥 蕃茄	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 絞肉 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	青菜 雞蛋 大骨 海帶芽 薑絲	紫菜蛋花湯 12 7 1.2 0.5	全穀雜糧類-份 5.2 豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 673
9月11日 星期二 餐數	白米飯	蒲燒鯛魚片 1片	西滷肉 大白菜 肉絲 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔 乾蝦仁	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	南瓜濃湯 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 鮑魚菇 奶粉	5 2 2 1 2.4 0.1 730	
9月12日 星期三 餐數	特餐	皮蛋瘦肉粥 白米 皮蛋 肉絲 雞蛋 玉米粒 甜不辣切片 金針菇 紅蘿蔔	回鍋肉片 高麗菜 小肉片 豆干片 紅蘿蔔 甜麵醬	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	銀絲卷 銀絲卷	5.2 2 1.6 0 2.4 0 662	
9月13日 星期四 餐數	白米飯	鄉村炸雞 雞丁 九層塔 蒜茸	銀芽木耳炒肉絲 豆芽菜 肉絲 韭菜 生木耳 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	黃瓜排骨湯 大黃瓜 湯排	4.5 2.3 2.4 1 2.8 0 733.5	
9月14日 星期五 餐數	環保餐	五柳干絲 豆干絲 洋蔥 生木耳 芹菜 紅蘿蔔 ★蔬食日	醬油蒸蛋 雞蛋 蒜泥	田園時蔬 青菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜茸	芋頭西米露 芋頭 西谷米 奶粉	5 2.3 1.8 0.2 2.5 0 692	

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

李進修
教師兼任
總務主任

李進修
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
9月17日 星期一	白米飯	魚香肉末	玉菜甜不辣	青菜	粉絲蛋花湯		全穀雜糧類-份 4.8 豆魚蛋肉類-份 2.2 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 663.5
餐數		62 高麗菜 6 甜不辣條 4 洋蔥 紅蘿蔔 3	100 雞蛋 4.6 冬粉 0.7 芹菜	15 9 2			
9月18日 星期二	白米飯	滷香雞排	蜜汁豆干	青菜	羅宋湯		全穀雜糧類-份 4.8 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 750
餐數		1個 豆干片 0.7 洋蔥	55 青菜 15.4 紅蘿蔔 蒜茸	20 15 15 10 3			
9月19日 星期三	特餐	義大利通心麵	黃金柳葉魚*2	青菜	玉米濃湯		全穀雜糧類-份 4.8 豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 684
餐數		40 通心麵 30 洋蔥 20 絞肉 12 三色豆 5 生香菇 5 紅蘿蔔 1 蒜泥	2條 柳葉魚	100 青菜 4.6 紅蘿蔔 0.7 蒜茸	25 玉米粒 10 玉米醬罐 10 洋蔥 7.7 雞蛋 3 紅蘿蔔 2 奶粉		
9月20日 星期四	白米飯	宮保雞丁	蛋香絲瓜麵線	青菜	味噌湯		全穀雜糧類-份 4.9 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 770.5
餐數		90 雞丁 10 洋蔥 2 油花生 0.5 青蔥段	60 絲瓜 10 白麵線 10 雞蛋 3 紅蘿蔔 1 木耳絲	100 豆腐 4.6 味噌 0.7 海帶芽	35 12 0.6		
9月21日 星期五	白米飯	香菇麵筋	蕃茄炒蛋	珍珠時蔬	白木耳甜湯		全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 721
餐數		25 麵筋 4 生香菇	50 雞蛋 40 蕃茄 0.6 青蔥	83 雪蓮子 7 紅棗 4.6 白木耳 0.7 龍眼乾	4 3 2.5 1		
		★蔬食日					

營養師:董郁高,賴恩伶,林佳穎

傳真: (03)9288005

營養師

監廚老師

午餐秘書

校長

校務主任 李進修
教師兼任 李進修
總務主任 李進修

校長

校長 李明怡

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表

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
9月24日 星期一	中秋節休假	中秋節休假					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
9月25日 星期二	白米飯	打拋豬肉	關東煮	青菜	白菜肉絲湯	水果	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 765
9月26日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	海結燒排骨	青菜	芹香花枝丸湯	水果	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 666
9月27日 星期四	白米飯	椒鹽魚排	冬瓜燒肉片	青菜	馬鈴薯蔬菜湯	水果	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 773.5
9月28日 星期五	環保餐	麻婆豆腐	杏鮑菇炒蛋	百匯鮮蔬	紅豆QQ湯	水果	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 685

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:

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 李明怡