

宜蘭縣冬山鄉東興國小 107年10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	一	白米飯	針菇肉絲	青菜	玉筍蛋花湯	688.5	5.3	2.2	1.6	0	2.5	0	126
2	二	白米飯	滷香雞排	青菜	芹香魚丸湯	740.5	4.5	2.7	2.2	1	2.4	0	191
3	三	特餐	中華炒麵	青菜	味噌湯	664.5	4.5	2.5	1.8	0	2.6	0	217
4	四	白米飯	紅糟魚酥	青菜	田園排骨湯	789.5	5.3	2.6	1.5	1	2.8	0	154
5	五	環保餐	銀芽鮑菇豆腐	珍菇時蔬	花豆地瓜湯	746.5	5.8	2.6	1.5	0	2.4	0	201
8	一	白米飯	古早味肉燥	青菜	甜玉米大骨湯	698	5.4	2.1	2	0	2.5	0	130
9	二	白米飯	唐揚炸雞	青菜	羅宋湯	774	4.9	2.5	2.3	1	2.8	0	167
10	三	雙十節休假	雙十節休假			0	0	0	0	0	0	0	0
11	四	白米飯	蒲燒鯛魚片	青菜	南瓜濃湯	782	5.1	2.7	1.7	1	2.4	0.1	236
12	五	環保餐	壽喜燒豆腐	百匯鮮蔬	粉圓甜湯	706	5.8	2	1.5	0	2.5	0	240
15	一	白米飯	照燒豬柳	青菜	紫菜蛋花湯	710	5.5	2.3	1.6	0	2.5	0	139
16	二	白米飯	卡拉花枝排	青菜	冬瓜薑絲湯	789	5.4	2.4	1.8	1	2.8	0	126
17	三	特餐	肉粿飯	青菜	銀絲卷	701.5	5.8	2	1.5	0	2.4	0	144
18	四	白米飯	黑椒雞丁	青菜	醋香豆腐粿	759.5	4.6	2.8	2.2	1	2.5	0	212
19	五	環保餐	滷鮑菇干丁	五彩什蔬	綠豆饅	718	5.8	2.2	1.5	0.1	2.3	0	253
22	一	白米飯	魚香肉末	青菜	芹香花枝丸湯	675	4.5	2.6	2.1	0	2.5	0	217
23	二	白米飯	宮保雞丁	青菜	鮮蔬蛋花湯	742	4.5	2.8	1.6	1	2.6	0	258
24	三	特餐	客家炒米苔目	青菜	馬鈴薯排骨湯	647	4.5	2.2	2	0	2.6	0	172
25	四	白米飯	黃金柳葉魚	青菜	玉米濃湯	775.5	5	2.3	2.2	1	2.8	0.1	224
26	五	環保餐	照燒豆包	玉筍鮮蔬	紅豆QQ湯	746.5	5.8	2.6	1.5	0	2.4	0	177
29	一	白米飯	紅燒焗肉	青菜	芙蓉湯	711	4.8	2.8	2.1	0	2.5	0	284
30	二	白米飯	三杯魚	青菜	昆布魚乾湯	768.5	5.2	2.5	1.6	1	2.6	0	182
31	三	特餐	米粉粿	青菜	雙冬肉片	663	4.5	2.6	1.8	0	2.4	0	136

營養師 營養師 林佳穎

監廚老師 師李進修

午餐秘書 師李進修

校長 校長李明怡

營養小常識--消夜之神【鹽酥雞】，爆卡熱量大公開!!

大家都知道【鹽酥雞】不健康，但常常會忍不住誘惑而來覓食一次。

除了熱量爆表、油脂易會攝取過多，另還有因高溫油炸容易產生一級致癌物「聚丙稀醯胺」。為了健康著想，偶而為之即可。(資料來源~IFTI愛瘦身 <https://news.tvbs.com.tw/taik/detail/ife/11351>)

***炸物吸油量公式~~油炸前重量(克)*吸油率(%)(各種食材、切塊方式各不相同)=吸油量(克)

(1)蔬菜8-14%

(2)肉類(一層炸衣)10-12%

(3)肉類(兩層炸衣)13-21%

(4)切塊油炸2-3%

(5)切條油炸6-7%

(6)切絲油炸19-20%



Q:200克馬鈴薯，不裹炸粉，直接炸成薯條，油量會多少?

A:200克馬鈴薯*7%(切條炸)=14克油量*9卡熱量=126大卡

200克馬鈴薯/90(1份主食量)=2.2份主食*70卡熱量=156大卡

原始馬鈴薯熱量156大卡+吸油熱量126大卡=282大卡(一份炸薯條熱量)

食材	單位	油炸前熱量		油炸後熱量	
		大卡	大卡	大卡	大卡
雞排	1份	250	550		
鹽酥雞	1份	120	310		
雞塊	6塊	150	285		
銀絲卷	1個	190	485		
地瓜條	1份	220	296		
蘿蔔糕	1片	100	150		
四季豆	1份	13	120		
杏鮑菇	1根	13	155		
鮮香菇	1朵	13	35		
甜不辣	1片	40	95		
鑫鑫腸	1條	23	30		
花枝圈	1份	185	370		

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

產品責任六千萬

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎

宜珍團體中心

TEL: 9281100

FAX: 92388005

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
10月1日 星期一	白米飯	針菇肉絲 肉絲 60 金針菇 8 洋蔥 6	螞蟻上樹 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	玉筍蛋花湯 雞蛋 20 玉米筍 12 大骨 4 紅蘿蔔 2		全穀雜糧類-份 5.3 豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 688.5
10月2日 星期二	白米飯	滷香雞排 雞排 1個 老薑 0.7	開陽胡瓜 胡瓜 74 肉絲 10 生木耳 6 紅蘿蔔 2.4 乾蝦仁 0.8	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芹香魚丸湯 冬瓜 25 小魚丸 23 大骨 3 芹菜 0.6		全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.7 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 740.5
10月3日 星期三	特餐	中華炒麵 油麵 120 高麗菜 45 肉絲 18 洋蔥 10 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	小菇煨雞 雞丁 50 馬鈴薯 30 杏鮑菇 10 紅蘿蔔 3	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		全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.5 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 664.5
10月4日 星期四	白米飯	紅糟魚酥 魚丁 88 紅糟 3.8 蒜茸 0.4	金珠翠玉 玉米粒 37 芋頭 30 青豆仁 4 紅蘿蔔 3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	田園排骨湯 大白菜 35 白蘿蔔 30 湯排 7		全穀雜糧類-份 5.3 豆魚蛋肉類-份 2.6 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 789.5
10月5日 星期五	環保餐	銀芽鮑菇豆腸 豆腸 40 豆芽菜 20 杏鮑菇 8 紅蘿蔔 2 ★蔬食日	蔥香蒸蛋 雞蛋 60 青蔥 1 蒜泥 0.4	珍菇時蔬 93 金針菇 7 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	花豆地瓜湯 地瓜 46.1 花豆 19		全穀雜糧類-份 5.8 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 746.5

營養師：黃郁高、賴恩伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

營養師 林佳穎

監廚老師 李進修 午餐秘書

教師 李進修

校長 李明怡

以上營養分析僅供參考
實際配送明細表後附本

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
10月8日星期一	白米飯	古早味肉燥 絞肉 62 洋蔥 10 生香菇 5	黃瓜黑輪 大黃瓜 70 黑輪 20 紅蘿蔔 4	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		全穀雜糧類-份 5.4 豆魚蛋肉類-份 2.1 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 698
10月9日星期二	白米飯	唐揚炸雞 雞丁 83 白芝麻 0.4 蒜茸 0.4	蛋香高麗菜 高麗菜 65 雞蛋 22 生木耳 6 紅蘿蔔 3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	羅宋湯 馬鈴薯 30 洋蔥 20 蕃茄 20 大骨 3 紅蘿蔔 3	水果	全穀雜糧類-份 4.9 豆魚蛋肉類-份 2.5 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 774
10月10日星期三	雙十節休假	雙十節休假 雙十節休假 1					全穀雜糧類-份 0 豆魚蛋肉類-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
10月11日星期四	白米飯	蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛魚片 1片	田園肉片 冷凍花椰菜 43 豆干片 30 肉片 7	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	南瓜濃湯 南瓜 45 洋蔥 10 紅蘿蔔 5 鮑魚菇 5 奶粉 1.5	水果	全穀雜糧類-份 5.1 豆魚蛋肉類-份 2.7 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 782
10月12日星期五	環保餐	壽喜燒豆腐 三角油豆腐 45 大白菜 35 生木耳 5 紅蘿蔔 2 ★蔬食日	玉米炒蛋 雞蛋 55 玉米粒 15 紅蘿蔔 5	百匯鮮蔬 青菜 93 金針菇 5 生木耳 2 蒜茸 0.7	粉圓甜湯 小粉圓 30		全穀雜糧類-份 5.8 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 706

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

營養師 林佳穎

監廚老師 李進修

午餐秘書

教師 李進修

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
10月15日 星期一	白米飯	照燒豬柳 肉柳 62 洋蔥 12 生木耳 3 紅蘿蔔 3	珍珠粉絲煲 大白菜 20 冬粉 11 金針菇 10 雞蛋 7 乾木耳 0.2	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	紫菜蛋花湯 雞蛋 12 大骨 7 海帶芽 1.2 薑絲 0.5		全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 710
10月16日 星期二	白米飯	卡拉花枝排 花枝排 1片	咖哩肉末 馬鈴薯 75 絞肉 15 紅蘿蔔 5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜薑絲湯 冬瓜 60 大骨 5 薑絲 0.7	水果	全穀雜糧類-份 5.4 豆魚蛋肉類-份 2.4 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 789
10月17日 星期三	特餐	肉粿飯 白米 85 芹菜 1 肉片 40 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 6 紅蘿蔔 3	日式佃煮 玉米穗 25 小方油豆腐 20 白蘿蔔 20 甜不辣條 20 柴魚片 0.5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	銀絲卷 銀絲卷 1個	水果	全穀雜糧類-份 5.8 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 701.5
10月18日 星期四	白米飯	黑椒雞丁 雞丁 90 洋蔥 10	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 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	醋香豆腐梗 豆腐 23 金針菇 10 雞蛋 8 玉米粒 5 蒜泥 0.3	水果	全穀雜糧類-份 4.6 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 759.5
10月19日 星期五	環保餐	滷鮑菇干丁 大干丁 40 杏鮑菇 15 海帶結 13 紅蘿蔔 2 老薑 0.4 ★蔬食日	鮮菇蒸蛋 雞蛋 63 生香菇 1.5 蒜泥 0.4	五彩什蔬 青菜 92 玉米筍 5 生木耳 3 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.6	綠豆饅 綠豆仁 14 西谷米 8 龍眼乾 1	水果	全穀雜糧類-份 5.8 豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0.1 油脂類-份 2.3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 718

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 教師李進修

午餐秘書： 教師李進修

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	湯	水果	營養分析
10月22日 星期一	白米飯	魚香肉末 62 絞肉 6 生木耳 5 芹菜	銀芽木耳炒肉絲 52 豆芽菜 8 肉絲 7.5 韭菜 3 生木耳 2 紅蘿蔔	青菜 100 4.6 紅蘿蔔 0.7 蒜茸 1 芹菜	芹香花枝丸湯 25 冬瓜 23 花枝丸 3.8 大骨 1 芹菜	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 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 675
10月23日 星期二	白米飯	宮保雞丁 90 雞丁 10 絞肉 2 青蔥 0.5 油花生 青蔥段	麻婆豆腐 60 豆腐 6.1 絞肉 1 青蔥	青菜 100 4.6 紅蘿蔔 0.7 大骨 紅蘿蔔	鮮蔬蛋花湯 35 小白菜 13 雞蛋 4 大骨 2 紅蘿蔔	全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 742
10月24日 星期三	特餐	客家炒米苔目 120 米苔目 45 大白菜 23 肉絲 6 生香菇 4 皮絲 3.8 紅蘿蔔 1 青蔥	海結燒雞 55 雞丁 30 海帶結 0.5 嫩薑	青菜 100 4.6 湯排 0.7 紅蘿蔔	馬鈴薯排骨湯 55 馬鈴薯 6 湯排 5 紅蘿蔔	全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.2 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 647
10月25日 星期四	白米飯	黃金柳葉魚 2條 柳葉魚	彩燴草菇 80 絲瓜 7 金針菇 6 生香菇 2.4 麵泡 2.3 紅蘿蔔	青菜 100 4.6 玉米醬 0.7 洋蔥 雞蛋 紅蘿蔔 奶粉	玉米濃湯 25 玉米粒 10 玉米醬 10 洋蔥 7.7 雞蛋 3 紅蘿蔔 2 奶粉	全穀雜糧類-份 5 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 775.5
10月26日 星期五	環保餐	照燒豆包 44 生豆包 15 洋蔥 6 金針菇 ★蔬食日	紅蘿蔔炒蛋 58 雞蛋 10 紅蘿蔔 1 青蔥	玉筍鮮蔬 93 青菜 7 QQ 3 玉米筍 0.9 紅蘿蔔 蒜茸	紅豆QQ湯 18 紅豆 13.8 QQ	全穀雜糧類-份 5.8 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 746.5

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：教師

李進修

午餐秘書：

教師李進修

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
10月29日 星期一	白米飯	紅燒焢肉 肉丁 45 白蘿蔔 35 前腳塊 20	非香豆干 豆干片 47 韭菜 16 紅蘿蔔 2.3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芙蓉湯 大白菜 36 雞蛋 8 大骨 4 冬粉 4 紅蘿蔔 2		全穀雜糧類-份 4.8 豆魚蛋肉類-份 2.8 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 711
10月30日 星期二	白米飯	三杯魚 沙魚丁 90 杏鮑菇 10 九層塔 1 嫩薑 0.5	哈姆吉丁煲 馬鈴薯 55 洋蔥 15 素火腿 8 三色豆 6	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	昆布魚乾湯 濕海芽 11 金針菇 7 紅蘿蔔 2.3 小魚乾 1.5 薑絲 0.6		全穀雜糧類-份 5.2 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 768.5
10月31日 星期三	特餐	米粉粿 濕米粉 45 大白菜 20 肉絲 15 黑輪 8 紅蘿蔔 4.7 芹菜 0.8 蒜泥 0.6 柴魚片 0.5	雙冬肉片 肉片 40 冬瓜 30 竹筍片 10 紅蘿蔔 3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	肉包 肉包 1個		全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.6 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 663
11月1日 星期四	白米飯	酸甜鳳梨嫩雞 雞丁 90 洋蔥 10 鳳梨罐頭 10	照燒野菜肉絲 高麗菜 70 肉絲 12 金針菇 6 紅蘿蔔 3 乾木耳 0.5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	胡瓜排骨湯 胡瓜 38.7 排骨 8		全穀雜糧類-份 4.5 豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 1.1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 751
11月2日 星期五	環保餐	豆瓣鮮菇百頁 百頁豆腐 45 鮑魚菇 12 洋蔥 10 紅蘿蔔 2 ★蔬食日	雲耳炒蛋 雞蛋 60 生木耳 6 紅蘿蔔 5	田園時蔬 青菜 95 金針菇 5 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	白木耳甜湯 雪蓮子 4 紅棗 3 白木耳 2.5 龍眼乾 1		全穀雜糧類-份 4.7 豆魚蛋肉類-份 2 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0.3 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 651.5

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
實際配送明細季後附表