

104年9月10日由縣府補助提供有機空心菜。

營養小常識

◆每日飲食指南  
衛生福利部食品藥物管理署公布「每日飲食指南」

◆國民飲食指南  
衛生福利部 國民健康署之國民飲食指南

◆食品營養資料庫  
衛生福利部食品藥物管理署提供台灣地區食品營養成分資料庫

◆認識食品標章  
衛生福利部食品藥物管理署公佈食品標章

▶ 宜蘭縣宜蘭市中華國中：20150910 營養午餐

食物份數		供餐者資訊	
全穀根莖類	6.1份	供應學校	宜蘭縣宜蘭市黎明國小
豆魚肉蛋類	2.5份	學校地址	宜蘭縣宜蘭市
低脂乳品類	0份	學校電話	03-9383792轉230
蔬菜類	2.0份	營養師/ 午餐秘書	孫偉俊學務主任/李叔蓮營養師
水果類	0.2份		
油脂與堅果種子類	2.7份		
熱量	786.0大卡		

[回前頁](#)   [前一日](#)   [下一日](#)

午餐內容



主食一  
白飯

食材資訊



主菜  
宮保雞丁

調味料



副菜一  
鳳梨木耳干片



蔬菜  
有機空心菜



## 有機米及有機蔬菜供應公告

教育資訊入口網

· [回EIP首頁](#) 如何設定預設畫面 iltb(中華民國)

中華國中公告欄									
有機		全部	主題檢索	[查詢相關公告主題公告]		選擇瀏覽項目			
類型	公告處室	公告	張貼者	公告日期	連結 / 附檔	編號	單位	點選統計	
普通	行務處	<b>主題：</b> 有機米供應公告：縣府自本學年第一學期起免費提供有機食米，本校自104年10月5日起每週一、四午餐供應有機白米，請各位珍惜食物，多多取用。	莊素珠	2015/10/5 上午 11:16:20		361063	統計	1	
普通	行務處	<b>主題：</b> 有機蔬菜供應公告：本校於9/10(週四)午餐供應有機空心菜，請多加取用，避免浪費。 <b>公告期限：</b> 2015/9/9 上午 08:13:58—2015/9/10 <b>內容：</b> 詳主題。	莊素珠	2015/9/9 上午 08:13:58		357620	統計	3	