

宜蘭縣中興國民小學 108 年度推動環境教育特色及創新成果報告

- 一、考評項目：指標四-2訂定食農計畫與設置教學農園
- 二、內容簡述：推動每週一日蔬食及有機飲食
- 三、佐證照片：

宜蘭縣五結鄉中興國小 108年11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 (%)	豆魚蛋肉類 (%)	蔬菜類 (%)	水果類 (%)	油脂類 (%)	乳品類 (%)	鈣質 (mg)
1	五	糙米飯	芹香炒菜蔬、蕃茄炒蛋、百匯鮮蔬	綜合甜湯	水果	766.5	5.5	2.1	1.7	1	2.7	0	208
4	一	白米飯	韓式泡菜肉片、蛋香薯粉漿、青菜	蘿蔔排骨湯		698.5	5.3	2.1	2.3	0	2.5	0	151
5	二	白米飯	雲耳嫩雞、開陽胡瓜、青菜	味噌湯		692	4.5	2.8	2	0	2.6	0	205
6	三	特餐	義大利燻雞、黃金柳葉魚、青菜	玉米濃湯	水果	740.5	4.5	2.5	1.6	1	2.8	0.1	228
7	四	白米飯	客家小炒、咖哩蛋不辣、青菜	刈菜針菇湯		705.5	5.4	2.2	2	0	2.5	0	194
8	五	糙米飯	瓜仔菜肉醬、鮮菇蒸蛋、玉筍鮮蔬	白木耳甜湯	水果	763.5	4.8	2.8	1.5	1.2	2.4	0	156
11	一	白米飯	筍干扣肉、金珠翠玉、青菜	鮮蔬蛋花湯		726	5.3	2.7	1.6	0	2.5	0	158
12	二	白米飯	三杯雞、糖醋土豆、青菜	美味鮮菇湯		700	4.5	3	1.9	0	2.5	0	239
13	三	特餐	皮蛋瘦肉粥、椒鹽海苔魚酥、青菜	肉包	水果	774.5	5	2.8	1.5	1	2.6	0	146
14	四	白米飯	紅燒豬排、鮮菇玉米、青菜	南瓜濃湯		711.5	5.3	2	2.1	0	2.8	0.1	167
15	五	糙米飯	壽喜燒黑干、紅蘿蔔炒蛋、百匯鮮蔬	綠豆湯	水果	803.5	5.8	2.5	1.5	1	2.5	0	317
18	一	白米飯	咖哩嫩雞、蠟燭上樹、青菜	紫菜蛋花湯		738	5.4	2.8	1.5	0	2.5	0	151
19	二	白米飯	黑胡椒豬排、花椰干片、青菜	肉骨茶湯		695	4.5	2.8	2.3	0	2.5	0	234
20	三	特餐	炸醬麵、貴妃雞翅、青菜	芹香魚丸湯	水果	771	4.7	3	1.6	1	2.6	0	255
21	四	白米飯	椒鹽魚排、西滷肉、青菜	甜玉米大骨湯		746.5	5.4	2.6	1.9	0	2.8	0	155
22	五	糙米飯	沙茶鮑菇豆腐、彩燴蒸蛋、雲耳鮮蔬	紅豆薏仁	水果	799	5.8	2.5	1.5	1	2.4	0	169
25	一	白米飯	茄香打拋雞、豆瓣百頁、青菜	白菜粉絲湯	乳製品	794	5.1	2.8	2	0	2.6	0.5	282
26	二	白米飯	香酥雞腿、鐵板銀芽、青菜	枸杞冬瓜湯		706	4.5	2.7	2.5	0	2.8	0	164
27	三	特餐	香菇油飯、清炒鱈魚片、青菜	什錦黃瓜湯	水果	734.5	4.9	2.2	1.8	1	2.7	0	267
28	四	白米飯	海結燒排骨、三絲丸子、青菜	鮮菇筍片湯		700	4.5	2.8	2.5	0	2.5	0	210
29	五	糙米飯	玉米干丁、杏鮑菇炒蛋、珍菇時蔬	花生粉圓湯	水果	811	5.8	2.6	1.5	1	2.5	0	245

營養師：黃郁喬 監廚老師： 午餐秘書：藍培鈴 校長：林義滿

營養小常識-「乳糖不耐怎麼喝牛奶？」

宜蘭縣五結鄉中興國小 108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 (%)	豆魚蛋肉類 (%)	蔬菜類 (%)	水果類 (%)	油脂類 (%)	乳品類 (%)	鈣質 (mg)	
1	二	白米飯	貴妃雞腿、西滷肉、青菜	味噌湯		709.5	4.6	3	2	0	2.5	0	223	
2	三	特餐	米粉雞、照燒肉絲、青菜	刈包	水果	718.5	4.8	2.3	1.5	1	2.5	0	146	
3	四	白米飯	黃金海鮮排、玉米肉末、青菜	冬瓜薏仁排骨湯		718.5	5.5	2.2	1.7	0	2.8	0	121	
4	五	糙米飯	照燒豆包、醬油蒸蛋、雲耳鮮蔬	綠豆地瓜湯	水果	721	4.6	2.7	1.5	1	2.2	0	189	
5	六	白米飯	瓜子肉醬、花椰肉片、青菜	鮮菇筍片湯		784.5	5.6	3	2.2	0	2.5	0	198	
7	一	白米飯	宮保雞丁、三絲丸子、青菜	蕃茄蛋花湯		709	4.6	2.9	2.1	0	2.6	0	195	
8	二	白米飯	清蒸魚片、八寶醬肉、青菜	白菜肉絲羹		677	4.6	2.5	2.2	0	2.5	0	149	
9	三	特餐	夏威夷炒飯、古早味滷味、青菜	芹香魚丸湯	水果	763.5	4.8	2.7	1.5	1.1	2.7	0	178	
10	四	雙十節休假期												
11	五	雙十節休假期												
14	一	白米飯	紅糟魚酥、冬瓜肉末、青菜	鮮蔬蛋花湯		713	4.6	2.8	2.2	0	2.8	0	151	
15	二	白米飯	醬油香絲雞、麻婆豆腐、青菜	蘿蔔排骨湯		706.5	4.7	2.9	1.9	0	2.5	0	208	
16	三	特餐	客家炒麵炒麵、滷香雞排、青菜	南瓜濃湯	水果	762	4.5	3	1.5	1	2.5	0.1	166	
17	四	白米飯	針菇豬柳、黃瓜甜不辣、青菜	羅宋湯		686.5	5.2	2	2.4	0	2.5	0	140	
18	五	糙米飯	滷鮑菇干丁、紅蘿蔔炒蛋、玉筍鮮蔬	芋頭西米露	水果	796	5.8	2.4	1.5	1	2.5	0	283	
21	一	白米飯	紅燒豆腐、蠟燭上樹、青菜	針菇海芽湯	乳製品	746.5	5.2	2.2	1.8	0	2.5	0.5	263	
22	二	白米飯	糖醋魚塊、家常滷豆腐、青菜	胡瓜排骨湯		711.5	4.6	3	1.9	0	2.6	0	247	
23	三	特餐	肉燥飯、鄉村炸雞、青菜	關東煮	水果	743.5	4.8	2.6	1.6	1	2.5	0	206	
24	四	白米飯	五香滷味、包肉片、青菜	大醬湯		710.5	4.6	2.8	2.1	0	2.8	0	216	
25	五	糙米飯	香酥雞筋、玉米蒸蛋、田園時蔬	紅豆紫米甜湯	水果	800	5.6	2.7	1.5	1	2.4	0	159	
28	一	白米飯	蒜泥肉片、鮮菇素燻、青菜	紫菜蛋花湯		685.5	4.8	2.4	2.1	0	2.6	0	134	
29	二	白米飯	清炒鱈魚片、馬鈴薯肉醬、青菜	日式柴魚湯		623	4.4	2.1	1.8	0	2.5	0	183	
30	三	特餐	客家炒米粉、魚香豬柳、青菜	甜玉米大骨湯	水果	742.5	4.5	2.6	1.5	1	3	0	149	
31	四	白米飯	香酥雞翅、糖醋魚排、青菜	醋香豆腐羹		657.5	4.8	2.1	1.7	0	2.7	0	214	

營養師：黃郁喬 監廚老師： 午餐秘書：藍培鈴 校長：林義滿

營養小常識-「白米、胚芽米、糙米，選好吃也選營養」

白米、胚芽米、糙米其實用肉眼就可以簡單分辨出來。

推動每週一日蔬食及有機飲食