

復興國中 100年10月份菜單

日期	星期	主食	副食	湯	加菜或第四道菜	水果	糖類 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	總熱量 (大卡)
3	一	白米飯	雲耳燒雞	麻婆豆腐	酸菜冬粉湯	水果	106	28.2	26	770
4	二	地瓜飯	京醬肉絲	珍珠三色	黃瓜蛋花湯		93	25.6	25	699
5	三	特餐	和風料理條	黑糖馬來糕*1	油豆腐鑊肉*1		106	26.7	24	751
6	四	五穀飯	魚排*1	桂筍炒肉絲	白玉大骨湯	水果	92	22.8	22	656
7	五	白米飯	醬冬瓜燒百頁	芙蓉炒蛋	芋頭西米露	紅燒白玉	110	26.5	42	926
10	一			國慶日放假			0	0	0	0
11	二	地瓜飯	糖醋雞丁	塔香油豆腐	冬瓜薑絲湯	水果	110	25.6	30	808
12	三	特餐	肉絲蛋炒飯	椒鹽甜不辣	豆皮大白菜	加菜：雞腿*1	109	26.2	28	788
13	四	紫米飯	古早味大排*1	黃瓜鮮菇	味噌湯	水果	95	24.6	22	675
14	五	白米飯	黑胡椒珍珠	蔥香蒸蛋	白木耳甜湯	芋香實粉	95	29.4	23	705
17	一	白米飯	炸蛋肉片	蜜汁豆包	山藥薏仁湯	水果	96	25.9	30	754
18	二	地瓜飯	雞排*1	螞蟻上樹	薑絲海帶結湯		97	22.1	25	697
19	三	特餐	紅麵線粿	蘿蔔糕*1	黑胡椒銀芽肉絲	油燻豆乾	106	22.4	28	766
20	四	糙米飯	筍干扣肉	三絲丸子	玉米大骨湯	水果	92	27.5	25	702
21	五	白米飯	洋葱素雞	蔥香菜脯蛋	綜合甜湯	瓢瓜炒油皮	109	29.7	25	776
24	一	白米飯	醬醋碎肉	白玉鴿蛋	紫菜蛋花湯	水果	97	25.9	27	732
25	二	地瓜飯	咖哩嫩雞	海帶干絲	大頭菜排骨湯		97	29.6	23	712
26	三	特餐	蕃茄肉醬通心麵	漢堡皮*1	玉米濃湯	加菜：卡啦雞腿排*1	116	27.4	27	813
27	四	五穀飯	客家小炒	福菜燻冬瓜	美味鮮菇湯	水果	99	29.6	24	729
28	五	白米飯	土豆麵筋	蒸蛋	綠豆地瓜湯	可樂餅*1	104	24.7	22	712
31	一	白米飯	宮保雞丁	珍珠燴豆腐	榨菜肉絲湯	水果	94	24.3	28	723

營養師：

監廚老師：

午餐秘書

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

校長：陳正志

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

今年民國100年7月份台灣新版飲食指南，來看看換成什麼？

六大類食物分別為：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂奶類、油脂與堅果種子。

*建議一天至少1/3主食為全穀類。

*鼓勵優先選擇豆類等植物性蛋白質。

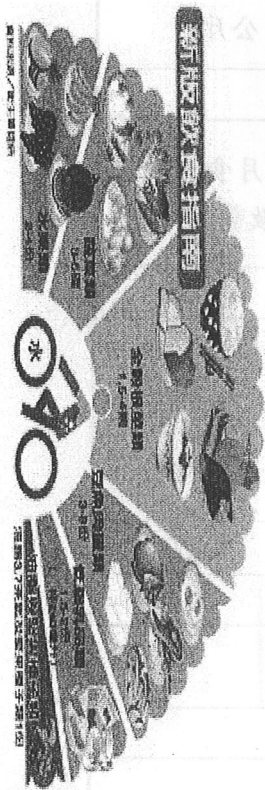
*建議兩歲以上者都應飲用低脂乳品。

*建議食用堅果，一天約一湯匙的量。

*提醒民眾別忘每日運動30分鐘。

*提醒19歲以上應每日喝水2000毫升。

資料來源 ~ 行政院衛生署 食品藥物管理局 ~



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、陳宜秀、何婉晴

宜珍團體中心

TEL: 9281100 FAX: 9288005

復興國中 100年11月份菜單

日期	星期	主食	副食	湯	第四道菜 或 加菜	水果	糖類 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	總熱量 (大卡)
1	二	地瓜飯	蒜泥白肉	金針排骨湯		水果	93	28.4	25	709
2	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	花生粉			105	27.5	24	745
3	四	五穀飯	雞排*1	四神湯		水果	107	27.6	29	795
4	五	白米飯	香燒烤魷	紅豆湯	炒時蔬		105	29.7	28	791
7	一	白米飯	三杯雞丁	玉米大骨湯		水果	95	27.5	28	744
8	二	地瓜飯	古早味大排*1	薑絲海帶結湯			98	25.4	27	733
9	三	特餐	肉絲炒米粉	芹香魚丸湯	加菜：雞腿*1		103	26.3	26	751
10	四	紫米飯	芋香燒雞	黃瓜蛋花湯		水果	43	27.7	34	589
11	五	白米飯	糖醋素腸	地瓜芋圓湯	三絲銀芽		106	29.7	26	780
14	一	白米飯	黑胡椒雞柳	冬瓜薑絲湯		水果	97	29.2	29	764
15	二	地瓜飯	蜜汁咕咕肉	粉絲蛋花湯			96	30.1	26	738
16	三	特餐	鍋燒麵	餐包*1	茶葉蛋*1		102	26.5	30	785
17	四	糙米飯	紅糟魚丁	鳳梨花瓜雞湯		水果	98	27.6	30	774
18	五	白米飯	咖哩鮑菇	綠豆仁西米露	炒時蔬		102	30.5	30	797
21	一	白米飯	豆豉肉絲	紫菜蛋花湯		水果	96	26.5	25	718
22	二	地瓜飯	雞排*1	金茸三絲湯			95	26.2	26	715
23	三	特餐	中華炒麵	蘿蔔玉米湯	加菜：豬排*1		105	29.8	29	798
24	四	五穀飯	玉米蒸肉	ABC營養湯		水果	97	29.7	24	724
25	五	白米飯	沙茶素雞	熱粉圓甜湯	芋泥捲*1		100	26.4	30	776
28	一	白米飯	百頁燒雞	味噌湯		水果	99	29.3	27	758
29	二	地瓜飯	黃金柳葉魚*2	玉米濃湯			101	24.7	25	729
30	三	特餐	香菇油飯	肉羹湯			107	26.7	28	785
1	四	紫米飯	雞翅*1	芹香花枝丸湯		水果	20	20.6	27	405
2	五	白米飯	三鮮鱈魚	燒仙草	紅燒白玉		111	30.2	19	736

監廚老師：午餐秘書：校長：

『營養小博士』-認識食品身分證(食品標示)

食品包裝上會呈現『食品標示』與『營養標示』讓我們更加了解此食品相關內容：

『食品標示』目的：

- 1.將食品品質及內容由正確標示顯示於包裝上，表示對產品的負責態度。
- 2.提供適當的消費資訊，幫助消費者購買時選擇最適合自己的產品。

『食品標示』內容：依照食品衛生管理法規定需標示

- *品名。
- *內容物名稱及重量、容量或數量；其為二種以上混合物，分別標明並依照內容物由多至寡排列。
- *食品添加物名稱。
- *廠商名稱、電話號碼及地址；輸入者，應註明國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- *有效日期；標示製造日期、保存期限或保存條件者，應一併標示。
- *應以中文及通用符號顯著標示營養成分及含量；其標示方式及內容，需符合中央主管機關規定。資料來源 ~ 董氏基金會 ~

