

宜蘭縣冬山鄉冬山國中午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月19日 星期一	白米飯	蠔油香菇雞	絲瓜寬粉煲	青菜	什錦肉絲梗		全穀根莖類-份 5.7 豆魚肉蛋類-份 2.9 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 777
		雞丁 106.2 生香菇 5.9 青蔥 1.1	絲瓜 51.8 寬冬粉 15 肉絲 8.1 紅蘿蔔 3.5 薑絲 0.6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 47.3 肉絲 8.4 雞蛋 7.4 紅蘿蔔 2.4 蒜泥 0.4 乾木耳 0.3		
9月20日 星期二	五穀飯	椒鹽魚排	八寶醬肉	青菜	黃瓜大骨湯		全穀根莖類-份 5.2 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 732
		魚排 1個 蒜茸 1.2	麵輪 48.3 粗絞肉 13.8 桶筍丁 8.1 紅蘿蔔 4.6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大黃瓜 63 大骨 4		
9月21日 星期三	特餐	米粉粿	百頁雞丁	菜包		水果	全穀根莖類-份 5.5 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 805
		濕米粉 44.3 蒜泥 0.7 肉絲 16 木耳絲 0.1 甜不辣切片 13.6 紅蘿蔔 5.5 紅地瓜粉 3.5 柴魚片 0.9 乾蝦仁 0.8 芹菜 0.7	百頁豆腐 51.8 雞丁 46 嫩薑 0.5	菜包 1個			
9月22日 星期四	白米飯	韓式肉片	繽紛玉米	青菜	金茸三絲湯	水果	全穀根莖類-份 5.8 豆魚肉蛋類-份 2.3 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 794
		小肉片 73.2 黃豆芽 16.5 生木耳 4.7 紅蘿蔔 3.5	玉米粒缶 51.8 小黃瓜丁 17.3 毛豆仁 9.2 紅蘿蔔丁 5.8	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	高麗菜 44.1 金針菇 8.4 生香菇 5.3 紅蘿蔔 5.3 大骨 2.1		
9月23日 星期五	環保餐	紅燒凍豆腐	青蔥炒蛋	玉筍鮮蔬	檸檬愛玉甜湯		全穀根莖類-份 5.6 豆魚肉蛋類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 757
		凍豆腐 70.8 生香菇 11.8 生木耳 4.7 紅蘿蔔 3.5	雞蛋 74.8 青蔥 11.5 紅蘿蔔 1.2	青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	愛玉凍 89.3 檸檬 0.9		

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎,呂承萱

食品技師:呂承萱

營養師:

監廚老師:

傳真:(03)9288005

午餐秘書:

校長:

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表