

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
10月31日星期一	白米飯	哨子肉醬	芹香甜不辣	青菜	甜玉米大骨湯		全穀根莖類-份 6.5
		絞肉 73.2 豆干丁 11.8 紅蔥頭 1.2	甜不辣條 57.5 芹菜 11.5 紅蘿蔔 1.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米穗 68.3 大骨 7.4		豆魚肉蛋類-份 2.2 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 766
11月1日星期二	五穀飯	咖哩嫩雞	鮮菇玉菜	青菜	昆布魚乾湯		全穀根莖類-份 5.2
		雞丁 112.1 紅蘿蔔 5.9	高麗菜 80.5 生香菇 9.2 皮絲 4.6 紅蘿蔔 3.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	海帶 26.3 紅蘿蔔 2.4 小魚乾 2.1 薑絲 0.8		豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 717
11月2日星期三	特餐	泡菜炒白麵	黃金花枝排	青菜	肉骨茶湯	水果	全穀根莖類-份 5.3
		白麵條 141.6 韓式泡菜 53.1 高麗菜 23.6 肉絲 17.7 洋蔥 11.8 紅蘿蔔 4.5 青蔥 1.2	大花枝排 1個	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白蘿蔔 52.5 排骨 8.4 肉骨茶包 0.8 蒜頭 0.6		豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 1 油脂類-份 2.9 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 787
11月3日星期四	白米飯	客家小炒	白醬馬鈴薯	青菜	黃芽粉絲湯	水果	全穀根莖類-份 5.7
		肉絲 70.8 豆干片 17.7 甜麵醬 2.4 青蔥 1.2 魷魚絲 1.2	馬鈴薯 80.5 三色豆 11.5 絞肉 8.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	黃豆芽 24.2 冬粉 10.5 大骨 4.2 芹菜 1.6 木耳絲 0.1		豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 785
11月4日星期五	環保餐	筍燒麵輪	蕃茄炒蛋	玉筍鮮蔬	四喜甜湯		全穀根莖類-份 6.5
		麵輪 53.1 筍蓉 41.3 紅蘿蔔 4.5	雞蛋 57.5 蕃茄 46 青蔥 1.7	青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	花豆 10.5 綠豆 8.4 紅豆 5.3 紫米 5.3		豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 793

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