

宜蘭縣冬山鄉冬山國中106年9月午餐菜單

菜單組成

單位：g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月4日星期一	白米飯	貴妃乾鍋雞	玉菜皮絲	青菜	粉絲蛋花湯		全穀根莖類 6 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
		雞丁 112.1 杏鮑菇 4.7 青蔥 0.9 薑片 0.6	高麗菜 80.5 皮絲 6.9 生木耳 4.6 紅蘿蔔 4.6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 15.8 冬粉 9.5 芹菜 2.1		總熱量-大- 777.5
9月5日星期二	五穀飯	古早味焢肉	蔥燒甜不辣	青菜	ABC營養湯		全穀根莖類 6.5 豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0
		肉丁 53.1 白蘿蔔 41.3 豬腳丁 23.6 蒜仁 0.8	甜不辣條 57.5 洋蔥 12.7 紅蘿蔔 3.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 21 馬鈴薯 21 洋蔥 10.5 蕃茄 10.5 大骨 5.3 紅蘿蔔 4		總熱量-大- 787
9月6日星期三	特餐	塔香草菇通心麵羹	五香滷雞翅	青菜		水果	全穀根莖類 5.8 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0.1
		通心麵 70.8 洋蔥 27.1 絞肉 23.6 生香菇 11.8 鮑魚菇 11.8 紅蘿蔔 5.9 九層塔 4.7 薑片 1.2 玉米粒 17.7	三節翅 1個 老薑 0.7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7			總熱量-大- 835
9月7日星期四	白米飯	鹽酥魚丁	銀芽木耳炒肉絲	青菜	薑絲海結湯	水果	全穀根莖類 5.6 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0
		魚丁 103.8 蒜茸 0.8	豆芽菜 57.5 肉絲 13.8 韭菜 9.2 生木耳 3.5 紅蘿蔔 2.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	海帶結 25.2 大骨 4.2 紅蘿蔔 2.4 薑絲 0.8		總熱量-大- 832
9月8日星期五	環保餐	紅燒素肉燥	洋蔥炒蛋	田園時蔬	紅豆紫米甜湯		全穀根莖類 6.5 豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
		麵輪 59 冬瓜 41.3 紅蘿蔔 4.7 嫩薑 0.7	洋蔥 46 雞蛋 46 紅蘿蔔 4.6	青菜 80 生香菇 5 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	紅豆 17.9 紫米 8.4		

							總熱量-大-	777.5
9月11日星期一	白米飯	鮮菇肉醬	宮保百頁	青菜	甜玉米大骨湯		全穀根莖類	6
		絞肉 70.8	百頁豆腐 57.5	青菜 100	玉米穗 68.3		豆魚肉蛋類	2.7
		杏鮑菇 5.9	洋蔥 13.8	紅蘿蔔 4.6	大骨 7.4		蔬菜類-份	1.5
		韭菜花 5.9	油花生 2.3	蒜茸 0.7			水果類-份	0
		紅蘿蔔 3.5	青蔥段 1.2				油脂類-份	2.7
							乳品類-份	0
							總熱量-大-	781.5
9月12日星期二	五穀飯	鄉村炸雞	芹香海帶肉絲	青菜	黃瓜鮮菇湯		全穀根莖類	5.6
		雞丁 97.9	海帶絲 34.5	青菜 100	大黃瓜 50.4		豆魚肉蛋類	2.6
		蒜茸 0.5	豆芽菜 20.7	紅蘿蔔 4.6	金針菇 6.3		蔬菜類-份	2
			肉絲 9.2	蒜茸 0.7	大骨 4		水果類-份	0
			芹菜 8.1		紅蘿蔔 3.2		油脂類-份	3
			紅蘿蔔 3.5				乳品類-份	0
			薑絲 0.7				總熱量-大-	772
9月13日星期三	特餐	肉粳飯	紅燒獅子頭	青菜	茶葉蛋	水果	全穀根莖類	5.8
		白米 91.8	大白菜 45	青菜 100	茶葉蛋 1個		豆魚肉蛋類	2.5
		芹肉粳肉片 37.8	獅子頭 1個	紅蘿蔔 4.6	茶葉 1		蔬菜類-份	1.7
		蒜泥 0.5		蒜茸 0.7			水果類-份	1
		白蘿蔔 16.2					油脂類-份	2.6
		魚漿 10.8					乳品類-份	0
		桶筍絲 8.6					總熱量-大-	813
		雞蛋 7.6						
		生木耳 3.2						
		紅蘿蔔 3.2						
9月14日星期四	白米飯	洋蔥燒魚塊	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	全穀根莖類	6
		魚丁 96.8	高麗菜 29.9	青菜 100	冬瓜 63		豆魚肉蛋類	2.5
		洋蔥 11.8	冬粉 13.8	紅蘿蔔 4.6	大骨 5.3		蔬菜類-份	2.1
		青豆仁 1.8	絞肉 8.1	蒜茸 0.7	薑絲 0.7		水果類-份	1
			木耳絲 1.2				油脂類-份	2.8
							乳品類-份	0
							總熱量-大-	846
9月15日星	環保餐	花椰炒干片	蔥香蒸蛋	珍菇時蔬	綠豆仁西米露		全穀根莖類	6.5
		豆干片 53.1	雞蛋 69	青菜 79	綠豆仁 15.8		豆魚肉蛋類	2.5
		白花椰菜 41.3	青蔥 1.2	金針菇 6	西谷米 8.4		蔬菜類-份	1.5
		生木耳 5.9	蒜泥 0.5	紅蘿蔔 4.6			水果類-份	0
		紅蘿蔔 2.7		蒜茸 0.7			油脂類-份	2.5

期五							乳品類-份	0
							總熱量-大-	792.5
9月18日星期一	白米飯	三杯雞 雞丁 112.1 九層塔 2.4 薑片 0.7 蒜片 0.6	咖哩丸子 馬鈴薯 57.5 花枝丸 23 洋蔥 11.5 紅蘿蔔 3.5	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芙蓉湯 大白菜 37.8 雞蛋 9.5 大骨 4.2 冬粉 4.2 紅蘿蔔 2.1		全穀根莖類 豆魚肉蛋類 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份	5.8 2.6 1.6 0 2.6 0
							總熱量-大-	758
9月19日星期二	五穀飯	薑汁燒肉片 小肉片 73.2 洋蔥 17.7 薑絲 0.9	黃瓜彩燴 大黃瓜 84 玉米粒 9.2 金針菇 8.1 紅蘿蔔 2.6 乾木耳 0.1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	味噌湯 豆腐 36.8 味噌 12.6 海帶芽 0.7		全穀根莖類 豆魚肉蛋類 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份	5.8 2.4 2.1 0 2.5 0
							總熱量-大-	751
9月20日星期三	特餐	日式炒烏龍 烏龍麵 153.4 高麗菜 21.2 洋蔥 15.9 肉絲 11.8 生木耳 5.9 魚板 4.7 紅蘿蔔 3.5 青蔥 1.2	黃金魚排 魚排 1個 蒜茸 0.4	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	南瓜濃湯 南瓜 52.5 洋蔥 10.5 生香菇 5.3 紅蘿蔔 5.3 奶粉 1.6	水果	全穀根莖類 豆魚肉蛋類 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份	5.7 2.5 1.7 1 3 0.1
							總熱量-大-	836
9月21日星期四	白米飯	鐵板雞柳 雞柳 64.9 豆芽菜 11.8 洋蔥 11.8	蛋酥滷白菜 大白菜 97.8 雞蛋 13.8 蝦米 1.2 木耳絲 0.1 紅蘿蔔 0.1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	昆布魚乾湯 海帶 24.2 紅蘿蔔 2.4 小魚乾 2.1 薑絲 0.8	水果	全穀根莖類 豆魚肉蛋類 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份 乳品類-份	5.6 2.4 2.2 1 2.6 0
							總熱量-大-	804
9月22日星	環保餐	香菇麵筋 麵筋 29.5 生香菇 4.7	三色炒蛋 雞蛋 51.8 三色豆 17.3 洋蔥 11.5	百匯鮮蔬 青菜 79 金針菇 4 生木耳 2 蒜茸 0.7	白木耳甜湯 紅棗 4.2 雪蓮子 4.2 白木耳 2.1 龍眼乾 2.1		全穀根莖類 豆魚肉蛋類 蔬菜類-份 水果類-份 油脂類-份	6 2.4 1.5 0.2 2.6

期五							乳品類-份 0
							總熱量-大- 766.5
9月25日星期一	白米飯	辣子雞丁 雞丁 106.2 小黃瓜 5.9 薑片 0.5	芋香肉末 豆干丁 32.2 芋頭丁 23 三色豆 13.8 粗絞肉 6.9	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	金茸三絲湯 大白菜 36.8 金針菇 10.5 生香菇 5.3 紅蘿蔔 5.3 大骨 2.1		全穀根莖類 6 豆魚肉蛋類 2.7 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- 780
9月26日星期二	五穀飯	海結燒肉 肉丁 64.9 海帶結 23.6 紅蘿蔔 2.7	魚香寬粉煲 高麗菜 23 寬冬粉 13.8 絞肉 8.1 生木耳 6.9 紅蘿蔔 2.3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	日式柴魚湯 白蘿蔔 52.5 鮑魚菇 6.3 生木耳 3.2 柴魚片 0.5		全穀根莖類 5.8 豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大- 752
9月27日星期三	特餐	肉絲蛋炒飯 白米 100.3 玉米粒 27.1 肉絲 17.7 雞蛋 14.2 三色豆 7.1 生香菇 7.1	油燜筍燒雞 雞丁 69 竹筍片 40.3 紅蘿蔔 2.9	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	羅宋湯 高麗菜 21 洋蔥 15.8 馬鈴薯 15.8 蕃茄 10.5 大骨 3.2 紅蘿蔔 3.2	水果	全穀根莖類 5.9 豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大- 829
9月28日星期四	白米飯	紅蔥滷肉燥 絞肉 73.2 洋蔥 17.7 紅蘿蔔 5.7 紅蔥頭 0.6	開陽胡瓜 胡瓜 80.5 金針菇 11.5 玉米筍 8.1 紅蘿蔔 2.8 乾蝦仁 0.9	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	紫菜蛋花湯 雞蛋 12.6 大骨 7.4 海帶芽 1.3 薑絲 0.5	水果	全穀根莖類 5.8 豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大- 812
9月29日星	環保餐	黑椒鮑菇 麵腸 35.4 豆芽菜 17.7 鮑魚菇 17.7 芹菜 11.8	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 72.5 紅蘿蔔 9.2 青蔥 1.7	五彩什蔬 青菜 77 玉米筍 5 紅蘿蔔 3 素火腿 3	綠豆粉圓 小粉圓 26.3 綠豆 15.8		全穀根莖類 6.5 豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6

期 五		紅蘿蔔 5.9		蒜茸 0.9			乳品類-份 0
							總熱量-大- 782
9 月 30 日 星 期 六	白 米 飯	黃金柳葉魚*2 柳葉魚 2支	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯 65 粗絞肉 10 毛豆仁 5 紅蘿蔔3	青菜 青菜 100 紅蘿蔔4.6 蒜茸 0.7	鮮蔬排骨湯 白蘿蔔 35 高麗菜 30 排骨 8		全穀根莖類 6.2 豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大- 771.5

營養師:黃郁高.賴思伶.林佳穎

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師： 監廚老師： 午餐秘書： 校長：