

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 106年10月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	奶類 (份)	鈣質 (mg)
2	一	白米飯	黑胡椒肉絲	絲瓜麵線	青菜	鮮蔬蛋花湯		749	5.8	2.4	2.2	0	2.4	0	152
3	二	五穀飯	紅糟魚酥	芙蓉豆腐	青菜	冬瓜排骨湯		735	5.2	2.7	1.7	0	2.8	0	199
4	三	中秋節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
5	四	白米飯	咖哩嫩雞	鐵板銀芽	青菜	芹香魚丸湯	水果	793	5.3	2.5	2.3	1	2.6	0	229
6	五	環保餐	客家素小炒	彩燴蒸蛋	珍菇時蔬	芋頭西米露		762	6	2.4	1.5	0	2.5	0.1	286
9	一	雙十節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
10	二	雙十節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
11	三	特餐	夏威夷炒飯	卡拉花枝排	青菜	芙蓉湯	水果	836	5.9	2.4	1.8	1.2	2.8	0	141
12	四	白米飯	紅燒排骨	綜合滷味	青菜	玉米濃湯	水果	854	6	2.6	2	1	2.6	0.1	193
13	五	環保餐	豆瓣鮮菇百頁	洋蔥鮑菇炒蛋	玉筍鮮蔬	紅豆QQ湯		795	6.5	2.5	1.6	0	2.5	0	150
16	一	白米飯	鮮菇肉燥	黃瓜甜不辣	青菜	針菇紫菜湯		704	5.2	2.3	2.2	0	2.5	0	143
17	二	五穀飯	沙茶雞丁	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯		783	6.5	2.4	1.6	0	2.4	0	132
18	三	特餐	米粉粿	冬瓜燒翅小腿	青菜	銀絲卷	水果	769.5	5.6	2.1	1.9	1	2.5	0	140
19	四	白米飯	蜜汁咕咾肉	鮑菇燒豆腐	青菜	羅宋湯	水果	783.5	5.2	2.6	1.9	1	2.6	0	145
20	五	全國運動會停課						0	0	0	0	0	0	0	0
23	一	全國運動會停課						0	0	0	0	0	0	0	0
24	二	全國運動會停課						0	0	0	0	0	0	0	0
25	三	全國運動會停課						0	0	0	0	0	0	0	0
26	四	全國運動會停課						0	0	0	0	0	0	0	0
27	五	環保餐	香菇麵筋	紅蘿蔔炒蛋	雙色花椰	綠豆甜湯		785.5	6.4	2.5	1.5	0	2.5	0	92
30	一	白米飯	義式雞丁	玉菜鮮菇	青菜	粉絲蛋花湯		749.5	5.5	2.5	2.4	0	2.6	0	162
31	二	五穀飯	魚香肉片	金珠翠玉	青菜	味噌湯		750.5	5.9	2.4	1.8	0	2.5	0	185

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識 -- 中秋佳節~~瘦瘦吃烤肉

撇步1. 適量肉品佳(低脂肉或海鮮)：新鮮魚類、雞胸肉、去皮雞腿、蛤蜊、蝦子等海鮮。

撇步2. 蔬菜水果是減重好夥伴不能少：花椰菜、青椒、彩椒、茭白筍、菇類、絲瓜。

撇步3. 均衡是王道：適量的未精緻澱粉也是均衡重要的元素之一，玉米、地瓜、山藥、雜糧麵包...等的選擇哦！

撇步4. 醬料要慎選：把烤肉醬或醬油稀釋，加入新鮮的辛香料(如：大蒜、薑、蔥、辣椒、白蘿蔔泥、白醋、檸檬汁...等)增添醬汁風味。

撇步5. 水份需充足：建議攝取開水為佳，若是想喝點有味道的飲料，不妨以無糖茶飲、檸檬水作為選擇！

健康無負擔烤肉餐	澎湃大破表烤肉餐
主菜	蔥花鯛魚片
配	絲瓜鮮蛤蜊
時蔬	香烤雞翅
菜	鮮蔬培根串
(蔬菜可搭配彩椒、西洋芹、四季豆較耐烤的食材)	(蔬菜可搭配彩椒、西洋芹、四季豆較耐烤的食材)
蔬菜	胡椒風味烤菇、和風涼拌鮮蔬
主食	高纖地瓜
甜點	新鮮水果
飲品	無糖茶飲/檸檬冰

資料來源：

1. 減肥就不能吃大餐？營養師5撇步讓你瘦瘦吃不怕胖。[好好過日子](#)、[報馬仔](#)

中秋食品熱量表			本資料由李平露醫師提供
	月餅	1個(200g)	900大卡
	玉米	2根(660g)	430大卡
	豬血糕	5塊(175g)	350大卡
	芋頭糕	5片(125g)	350大卡
	五香豆干	5塊(200g)	320大卡
	梅花肉	3薄片(90g)	310大卡
	香腸	2條(80g)	276大卡
	蛋黃酥	1個(60g)	250大卡
	柚子	1顆(300g)	105大卡
	甜椒	3個(360g)	80大卡
	鮮香菇	6朵(150g)	60大卡
註：一碗白飯熱量約280大卡			

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、林佳穎

宜珍團體中心
TEL：9281100
FAX：9288005