宜蘭縣冬山鄉冬山國中106年10月份菜單

N회H 금슈뉴 ## 사용 사용															
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	_	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	1	五穀飯	紅槽魚酥	芙蓉豆腐	青菜	冬瓜排骨湯		735	5.2	2.7	1.7	0	2.8	0	199
4	Ш	中秋節休假							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	_	雙十節休假							0	0	0	0	0	0	0
10	_	雙十節休假							0	0	0	0	0	0	0
11		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	_	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		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		特餐	米粉粳	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
23	_	全國運動會停課							0	0	0	0	0	0	0
24		全國運動會停課							0	0	0	0	0	0	0
25		全國運動會停課							0	0	0	0	0	0	0
26	匹	全國運動會停課							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	_	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		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

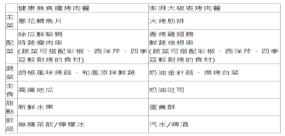
撇步1. 適量肉品佳(低脂肉或海鮮):新鮮魚類、雞胸肉、去皮雞腿、蛤蜊、蝦子等海鮮。

撇步2. 蔬菜水果是減重好夥伴不能少: 花椰菜、青椒、彩椒、筊白筍、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!



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



宜珍團膳中心 TEL: 9281100 FAX: 9288005