

# 宜蘭縣冬山鄉冬山國中 107年09月份菜單

| 日期 | 星期 | 主食    | 副食     |         |       | 湯      | 水果 | 總熱量<br>(大卡) | 全穀雜<br>糧類<br>(份) | 豆魚蛋<br>肉類<br>(份) | 蔬菜<br>類<br>(份) | 水果<br>類<br>(份) | 油脂<br>類<br>(份) | 奶類<br>(份) | 鈣質<br>(mg) |
|----|----|-------|--------|---------|-------|--------|----|-------------|------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------|------------|
| 30 | 四  | 白米飯   | 黑胡椒豬柳  | 金珠翠玉    | 青菜    | 芹香魚丸湯  | 水果 | 825         | 6.3              | 2.5              | 1.5            | 1              | 2.2            | 0         | 174        |
| 31 | 五  | 環保餐   | 三杯菇    | 紅蘿蔔炒蛋   | 玉筍鮮蔬  | 綠豆湯    |    | 755         | 6.5              | 2                | 1.5            | 0              | 2.5            | 0         | 166        |
| 3  | 一  | 白米飯   | 咖哩雞嫩   | 胡瓜彩燴    | 青菜    | 金茸三絲湯  |    | 751         | 5.6              | 2.6              | 2.6            | 0              | 2.2            | 0         | 146        |
| 4  | 二  | 五穀飯   | 鹽酥魚塊   | 家常油豆腐   | 青菜    | 冬瓜薏仁湯  |    | 787         | 5.8              | 2.8              | 1.8            | 0              | 2.8            | 0         | 244        |
| 5  | 三  | 特餐    | 肉粿麵    | 三杯馬鈴薯   | 青菜    | 茶葉蛋    | 水果 | 788.5       | 5.8              | 2.3              | 1.5            | 1              | 2.5            | 0         | 167        |
| 6  | 四  | 白米飯   | 紅燒焢肉   | 蛋香寬粉煲   | 青菜    | 田園昆布湯  | 水果 | 825.5       | 6.5              | 2.1              | 1.8            | 1              | 2.4            | 0         | 163        |
| 7  | 五  | 環保餐   | 沙茶素雞   | 雲耳炒蛋    | 蒜香花椰菜 | 山粉圓冬瓜露 |    | 724         | 6                | 2.2              | 1.6            | 0              | 2.2            | 0         | 268        |
| 10 | 一  | 白米飯   | 蜜汁咕咾肉  | 螞蟻上樹    | 青菜    | 紫菜蛋花湯  |    | 743         | 6.2              | 2.2              | 1.8            | 0              | 2.2            | 0         | 143        |
| 11 | 二  | 五穀飯   | 鹹鯖魚    | 西滷肉     | 青菜    | 南瓜濃湯   |    | 740         | 6                | 2                | 2              | 0              | 2.4            | 0.1       | 179        |
| 12 | 三  | 特餐    | 皮蛋瘦肉粥  | 回鍋肉片    | 青菜    | 銀絲卷    | 水果 | 792         | 6.2              | 2                | 1.6            | 1              | 2.4            | 0         | 210        |
| 13 | 四  | 白米飯   | 鄉村炸雞   | 銀芽木耳炒肉絲 | 青菜    | 黃瓜排骨湯  | 水果 | 803.5       | 5.5              | 2.3              | 2.4            | 1              | 2.8            | 0         | 182        |
| 14 | 五  | 環保餐   | 五柳千絲   | 醬油蒸蛋    | 田園時蔬  | 芋頭西米露  |    | 774         | 6                | 2.3              | 1.8            | 0.2            | 2.5            | 0.1       | 272        |
| 17 | 一  | 白米飯   | 魚香肉末   | 玉菜甜不辣   | 青菜    | 粉絲蛋花湯  |    | 733.5       | 5.8              | 2.2              | 2              | 0              | 2.5            | 0         | 158        |
| 18 | 二  | 五穀飯   | 滷香雞排   | 蜜汁豆干    | 青菜    | 羅宋湯    |    | 760         | 5.8              | 2.8              | 1.8            | 0              | 2.2            | 0         | 286        |
| 19 | 三  | 特餐    | 義大利通心麵 | 黃金柳葉魚*2 | 青菜    | 玉米濃湯   | 水果 | 814         | 5.8              | 2.2              | 1.8            | 1              | 2.8            | 0.1       | 228        |
| 20 | 四  | 白米飯   | 宮保雞丁   | 蛋香絲瓜麵線  | 青菜    | 味噌湯    | 水果 | 840.5       | 5.9              | 2.8              | 1.8            | 1              | 2.5            | 0         | 206        |
| 21 | 五  | 環保餐   | 香菇麵筋   | 蕃茄炒蛋    | 珍菇時蔬  | 白木耳甜湯  |    | 779         | 6.5              | 2.5              | 1.5            | 0              | 2.2            | 0         | 147        |
| 24 | 一  | 中秋節休假 |        |         |       |        |    | 0           | 0                | 0                | 0              | 0              | 0              | 0         | 0          |
| 25 | 二  | 五穀飯   | 打拋豬肉   | 關東煮     | 青菜    | 白菜肉絲湯  |    | 775         | 6                | 2.6              | 1.9            | 0              | 2.5            | 0         | 202        |
| 26 | 三  | 特餐    | 肉絲蛋炒飯  | 海結燒排骨   | 青菜    | 芹香花枝丸湯 | 水果 | 796         | 5.8              | 2.3              | 1.8            | 1              | 2.5            | 0         | 212        |
| 27 | 四  | 白米飯   | 椒鹽魚排   | 冬瓜燒肉片   | 青菜    | 馬鈴薯蔬菜湯 | 水果 | 843.5       | 6                | 2.4              | 2.3            | 1              | 2.8            | 0         | 145        |
| 28 | 五  | 環保餐   | 麻婆豆腐   | 杏鮑菇炒蛋   | 百匯鮮蔬  | 紅豆QQ湯  |    | 755         | 6.5              | 2                | 1.5            | 0              | 2.5            | 0         | 222        |

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

## 營養小常識--認識台灣版【我的餐盤】

為改善國人飲食攝取不均衡的狀況，國健署以新版每日飲食指南為原則，將食物六大類建議份數轉換成「我的餐盤」圖像，讓民眾依比例攝取，並配合提出6大口訣，守護民眾營養健康。(圖 / 取自國健署網站)



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