

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 107年10月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	奶類 (份)	鈣質 (mg)
1	一	白米飯	針菇肉絲	螞蟻上樹	青菜	玉筍蛋花湯		758.5	6.3	2.2	1.6	0	2.5	0	126
2	二	五穀飯	滷香雞排	開陽胡瓜	青菜	芹香魚丸湯		750.5	5.5	2.7	2.2	0	2.4	0	185
3	三	特餐	中華炒麵	小菇煨雞	青菜	味噌湯	水果	794.5	5.5	2.5	1.8	1	2.6	0	224
4	四	白米飯	紅糟魚酥	金珠翠玉	青菜	田園排骨湯	水果	859.5	6.3	2.6	1.5	1	2.8	0	154
5	五	環保餐	銀芽鮑菇豆腸	蔥香蒸蛋	珍菇時蔬	花豆地瓜湯		795.5	6.5	2.6	1.5	0	2.4	0	201
8	一	白米飯	古早味肉燥	黃瓜黑輪	青菜	甜玉米大骨湯		768	6.4	2.1	2	0	2.5	0	130
9	二	五穀飯	唐揚炸雞	蛋香高麗菜	青菜	羅宋湯		784	5.9	2.5	2.3	0	2.8	0	161
10	三	雙十節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
11	四	白米飯	蒲燒鯛魚片	田園肉片	青菜	南瓜濃湯	水果	852	6.1	2.7	1.7	1	2.4	0.1	236
12	五	環保餐	壽喜燒豆腐	玉米炒蛋	百匯鮮蔬	粉圓甜湯		755	6.5	2	1.5	0	2.5	0	240
15	一	白米飯	照燒豬柳	珍菇粉絲煲	青菜	紫菜蛋花湯		780	6.5	2.3	1.6	0	2.5	0	139
16	二	五穀飯	卡拉花枝排	咖哩肉末	青菜	冬瓜薑絲湯		799	6.4	2.4	1.8	0	2.8	0	120
17	三	特餐	肉粳飯	日式佃煮	青菜	銀絲卷	水果	810.5	6.5	2	1.5	1	2.4	0	151
18	四	白米飯	黑椒雞丁	蛋酥滷白菜	青菜	醋香豆腐粳	水果	829.5	5.6	2.8	2.2	1	2.5	0	212
19	五	環保餐	滷鮑菇干丁	鮮菇蒸蛋	五彩什蔬	綠豆饅		767	6.5	2.2	1.5	0.1	2.3	0	253
22	一	白米飯	魚香肉末	銀芽木耳炒肉絲	青菜	芹香花枝丸湯		745	5.5	2.6	2.1	0	2.5	0	217
23	二	五穀飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	青菜	鮮蔬蛋花湯		752	5.5	2.8	1.6	0	2.6	0	252
24	三	特餐	客家炒米苔目	海結燒雞	青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	777	5.5	2.2	2	1	2.6	0	179
25	四	白米飯	黃金柳葉魚	彩燴蕈菇	青菜	玉米濃湯	水果	845.5	6	2.3	2.2	1	2.8	0.1	224
26	五	環保餐	照燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	紅豆QQ湯		795.5	6.5	2.6	1.5	0	2.4	0	177
29	一	白米飯	紅燒焢肉	韭香豆干	青菜	芙蓉湯		781	5.8	2.8	2.1	0	2.5	0	284
30	二	五穀飯	三杯魚	哈姆吉丁煲	青菜	昆布魚乾湯		778.5	6.2	2.5	1.6	0	2.6	0	176
31	三	特餐	米粉粳	雙冬肉片	青菜	肉包	水果	793	5.5	2.6	1.8	1	2.4	0	143

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識--消夜之神【鹽酥雞】，爆卡熱量大公開!!

大家都知道【鹽酥雞】不健康，但常常會忍不住誘惑而來覓食一次。

除了熱量爆表、油脂易會攝取過多，另還有因高溫油炸容易產生一級致癌物「聚丙稀醯胺」。為了健康著想，偶而為之即可。(資料來源~IFIT愛瘦身<https://news.tvbs.com.tw/ttalk/detail/life/11351>)

****炸物吸油量公式~~油炸前重量(克)*吸油率(%)(各種食材、切塊方式各不相同)=吸油量(克)**

(1)蔬菜8-14%

(2)肉類(一層炸衣)10-12%

(3)肉類(兩層炸衣)13-21%

(4)切塊油炸2-3%

(5)切條油炸6-7%

(6)切絲油炸19-20%



食材	單位	油炸前熱量	油炸後熱量
		大卡	大卡
雞排	1份	250	550
鹽酥雞	1份	120	310
雞塊	6塊	150	285
銀絲卷	1個	190	485
地瓜條	1份	220	296
蘿蔔糕	1片	100	150
四季豆	1份	13	120
杏鮑菇	1根	13	155
鮮香菇	1朵	13	35
甜不辣	1片	40	95
鑫鑫腸	1條	23	30
花枝圈	1份	185	370

Q:200克馬鈴薯，不裹炸粉，直接炸成薯條，油量會多少?

A:200克馬鈴薯*7%(切條炸)=14克油量*9卡熱量=126大卡

200克馬鈴薯/90(1份主食量)=2.2份主食*70卡熱量=156大卡

原始馬鈴薯熱量156大卡+吸油熱量126大卡=282大卡(一份炸薯條熱量)