

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 108年03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)	乳品 類 (份)	鈣質 (mg)
1	五	228紀念日休假						0	0	0	0	0	0	0	0
4	一	白米飯	黑胡椒肉絲	螞蟻上樹	青菜	芹香花枝丸湯		798	6.3	2.6	1.8	0	2.6	0	178
5	二	五穀飯	香菇枸杞雞	彩燴萵菇	青菜	海帶排骨湯		752	5.6	2.6	2.1	0	2.5	0	144
6	三	特餐	家鄉炒粿仔條	黃金柳葉魚	青菜	玉米濃湯	水果	880.5	6.5	2.4	1.9	1	2.8	0.1	248
7	四	白米飯	雲耳嫩雞	麻婆豆腐	青菜	冬瓜薏仁湯	水果	852	6	2.8	1.8	1	2.6	0	225
8	五	環保餐	壽喜燒豆干	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	紅豆QQ湯		792.5	6.5	2.5	1.5	0	2.5	0	322
11	一	白米飯	三杯雞	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯		818	6.4	2.8	1.9	0	2.5	0	157
12	二	五穀飯	蜜汁咕咾肉	胡瓜黑輪	青菜	玉菜粉絲湯		770.5	6.3	2	2.5	0	2.6	0	152
13	三	特餐	肉粿飯	油豆腐燒雞	青菜	日式柴魚煮	水果	822.5	5.5	2.8	2.2	1	2.5	0	270
14	四	白米飯	椒鹽魚排	馬鈴薯肉醬	青菜	大頭菜排骨湯	水果	854.5	6.3	2.4	1.9	1	2.8	0	139
15	五	環保餐	香菇麵筋	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯		793	6.4	2.6	1.5	0	2.5	0	172
18	一	白米飯	宮保雞丁	鮮菇玉菜	青菜	黃瓜排骨湯		772	5.5	2.7	2.7	0	2.6	0	164
19	二	五穀飯	紅燒焢肉	絲瓜寬粉煲	青菜	味噌湯		810	6.5	2.6	1.9	0	2.5	0	200
20	三	特餐	肉絲蛋炒飯	香酥雞翅	青菜	金茸三絲湯	水果	828.5	5.5	2.8	1.9	1	2.8	0	147
21	四	白米飯	黑椒魚塊	筍香肉末	青菜	南瓜濃湯	水果	858	6.1	2.4	2.3	1	2.7	0.1	165
22	五	環保餐	花椰炒干片	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	花豆地瓜湯		765.5	6.5	2.2	1.5	0	2.4	0	275
25	一	白米飯	瓜子肉醬	洋蔥甜不辣	青菜	羅宋湯		756	6.2	2	2.2	0	2.6	0	149
26	二	五穀飯	清蒸魚排	金珠翠玉	青菜	蘿蔔排骨湯		752	6.2	2.2	1.8	0	2.4	0	136
27	三	特餐	魚丸米粉	冬瓜燒雞	青菜	肉包	水果	799	5.3	2.8	2	1	2.4	0	233
28	四	白米飯	鄉村炸雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	831	5.5	2.8	2	1	2.8	0	209
29	五	環保餐	豆瓣百頁	雲耳炒蛋	田園時蔬	芋頭西米露		746	6.2	2	1.5	0	2.5	0.1	183

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識--「玉米是蔬菜還是主食?」

玉米富含「豐富的澱粉類」，依照國健署公布之每日飲食指南，玉米屬於「全穀雜糧類」，食用二又三分之一根玉米就相當於攝取1碗飯的澱粉量喔！因此，正接受飲食控制的民眾應留意每日玉米的食用量，別不小心吃進過量澱粉囉！



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