

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 108年04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	一	白米飯	咖哩肉片	金菇如意	青菜	紫菜蛋花湯		770.5	6.4	2.3	1.5	0	2.5	0	133
2	二	五穀飯	照燒嫩雞	蛋酥滷白菜	青菜	豆腐柴魚湯		764.5	5.5	2.8	2.1	0	2.6	0	222
3	三	特餐	義大利通心麵	南瓜燜肉	青菜	玉米濃湯	水果	804	5.5	2.5	1.7	1	2.6	0.1	153
4	四	兒童節休假	兒童節休假												
5	五	清明節休假	清明節休假												
8	一	白米飯	蠔油香菇雞	馬鈴薯肉末	青菜	肉骨茶湯		815	6.5	2.7	1.8	0	2.5	0	133
9	二	五穀飯	豆瓣鮮蔬魚丁	家常油豆腐	青菜	胡瓜蛋花湯		762	5.5	2.8	2	0	2.6	0	257
10	三	特餐	肉粳飯	白玉燒雞	青菜	煮甜玉米	水果	873.5	6.5	2.5	1.8	1	2.8	0	142
11	四	白米飯	魚香肉末	彩燴魚蛋	青菜	昆布針菇湯	水果	808.5	5.8	2.4	2	1	2.5	0	172
12	五	環保餐	沙茶素雞	紅蘿蔔炒蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯		745.5	6	2.2	1.5	0.1	2.6	0	258
15	一	白米飯	黑胡椒豬柳	金珠翠玉	青菜	冬瓜排骨湯		763	6.3	2.1	1.9	0	2.6	0	118
16	二	五穀飯	貴妃乾鍋雞	麻婆豆腐	青菜	芹香魚丸湯		756.5	5.6	2.8	1.5	0	2.6	0	247
17	三	特餐	炸醬麵	卡拉花枝排	青菜	白菜肉絲粳	水果	823.5	5.5	2.7	2	1	2.8	0	217
18	四	白米飯	海結燒排骨	鮮菇三絲	青菜	枸杞白玉湯	水果	804	5.6	2.2	2.8	1	2.6	0	181
19	五	環保餐	花椰干片	香菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆湯		777.5	6.5	2.3	1.5	0	2.5	0	259
22	一	白米飯	薑汁燒肉片	韭香甜不辣	青菜	鮮蔬蛋花湯		768	6.3	2.3	1.5	0	2.6	0	156
23	二	五穀飯	糖醋魚排	開陽胡瓜	青菜	味噌湯		755.5	5.6	2.5	2	0	2.8	0	203
24	三	特餐	什錦鹹粥	回鍋肉片	青菜	菜包	水果	814.5	6	2.3	1.8	1	2.6	0	219
25	四	白米飯	香酥雞翅	蛋香絲瓜麵線	青菜	南瓜濃湯	水果	881	6.4	2.5	1.9	1	2.8	0.1	145
26	五	環保餐	照燒豆包	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆地瓜湯		794.5	6.5	2.4	1.7	0	2.6	0	187
29	一	白米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	青菜	黃瓜排骨湯		808	6.3	2.6	2.2	0	2.6	0	141
30	二	五穀飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉片	青菜	鮮菇筍片湯		753.5	5.7	2.3	2.6	0	2.6	0	171

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識-名字都有「豆」分類卻不同？一張圖看懂怎麼分

【全穀雜糧類】

富含碳水化合物，主要功能是提供人體熱量，
如紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆

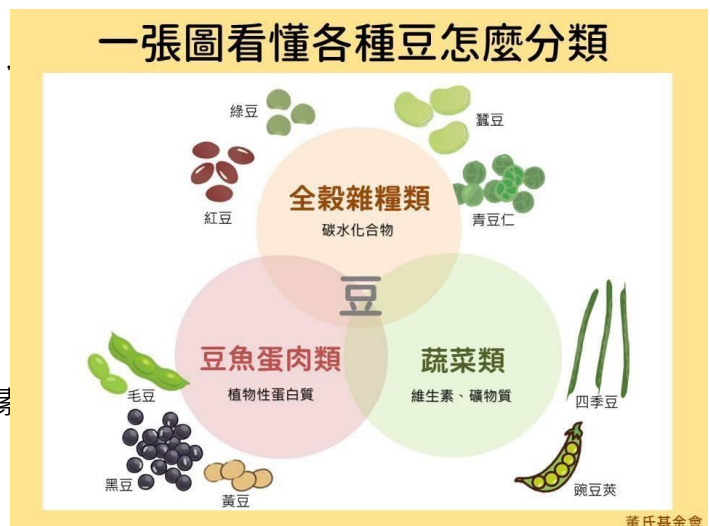
【豆魚蛋肉類】

指的則是提供豐富植物性蛋白質的豆類，
如毛豆、黑豆、黃豆

【蔬菜類】

富含礦物質維生素膳食纖維及植化素等營養素
有助於維持腸道健康幫助排便，
如四季豆、碗豆莢、長豆

資料來源 董氏基金會



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