

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 108年05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	三	特餐	家鄉炒米粉	蒲燒鯛魚片	青菜	甜玉米大骨湯	水果	759	5.6	2	1.6	1	2.6	0	140
2	四	白米飯	泰式炸雞	黃瓜彩燴	青菜	醋香豆腐粿	水果	818	5.6	2.6	1.8	1	2.8	0	170
3	五	環保餐	養生鮑菇百頁	雲耳毛豆炒蛋	田園時蔬	花豆粉圓湯		759.5	6.5	2	1.5	0	2.6	0	173
6	一	白米飯	京都排骨	西滷肉	青菜	玉米濃湯		792	6	2.8	1.5	0	2.5	0.1	187
7	二	五穀飯	日式照燒雞	麻婆豆腐	青菜	芹香花枝丸湯		745	5.5	2.8	1.5	0	2.5	0	249
8	三	特餐	肉絲蛋炒飯	古早味滷豬排	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	815	5.8	2.4	1.9	1	2.7	0	132
9	四	白米飯	紅槽魚酥	咖哩肉末	青菜	針菇海芽湯	水果	867.5	6.2	2.8	1.5	1	2.8	0	128
10	五	環保餐	三杯鮑菇豆腐	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	芋頭西米露		800	6.5	2.5	1.5	0	2.4	0.1	184
13	一	白米飯	魚香豬柳	玉菜寬粉	青菜	竹筍排骨湯		766	6.3	2.1	2.2	0	2.5	0	135
14	二	五穀飯	清蒸魚排	八寶醬肉	青菜	白菜肉絲粿		736	5.5	2.5	2.4	0	2.3	0	156
15	三	特餐	和風泡菜魚丸麵	甜辣雞丁	青菜	滷海帶片	水果	810.5	5.5	2.8	1.9	1	2.4	0	208
16	四	白米飯	香酥雞翅	金珠翠玉	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	821	6	2.3	1.7	1	2.8	0	122
17	五	環保餐	黑胡椒油豆腐	蕃茄炒蛋	五彩什蔬	綠豆湯		790	6.5	2.4	1.7	0	2.5	0	290
20	一	白米飯	蒜泥白肉	宮保甜不辣	青菜	胡瓜排骨湯		758.5	6.3	2.1	1.9	0	2.5	0	133
21	二	五穀飯	咖哩嫩雞	鐵板銀芽	青菜	味噌湯		763.5	5.8	2.7	1.7	0	2.5	0	233
22	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	狀元滷味	青菜	肉包	水果	840	6	2.8	1.5	1	2.5	0	192
23	四	白米飯	海鮮排	冬瓜燒肉片	青菜	芙蓉湯	水果	837	5.8	2.5	2.3	1	2.8	0	143
24	五	環保餐	壽喜燒豆包	玉米蒸蛋	百匯鮮蔬	紅豆紫米		795.5	6.5	2.6	1.5	0	2.4	0	162
27	一	白米飯	紅蔥滷肉燥	彩燴魚蛋	青菜	蕃茄蛋花湯		764	5.7	2.7	2	0	2.5	0	140
28	二	五穀飯	五香滷雞腿	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薏仁排骨湯		805.5	6.5	2.6	1.9	0	2.4	0	131
29	三	特餐	義大利螺旋麵	黃金柳葉魚	青菜	南瓜濃湯	水果	797	5.7	2.1	1.7	1	2.8	0.1	226
30	四	白米飯	紅燒焢肉	鮮菇素燴	青菜	海結玉米湯	水果	819.5	6	2.1	2.6	1	2.6	0	178
31	五	環保餐	韓式豆干	紅蘿蔔炒蛋	蒜香花椰菜	仙草蜜		745	5.5	2.8	1.5	0	2.5	0	201

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識-滋養眼睛的營養素

為了保養眼睛，許多人會選擇吃一些保健食品補充營養素，不過有哪些營養素是對眼睛有幫助，又該從哪些食物中攝取呢？

【類胡蘿蔔素】

能補充黃斑部所需的葉黃素與玉米黃質，只能從食物中攝取。

【葉黃素】

大量存在於黃斑部，可幫助減少光線對眼睛的傷害。

【玉米黃質】

與葉黃素功用相同，可藉由金黃色蔬果中攝取。

【花青素】

強效的天然抗氧化劑，可提高視覺敏銳度、增加眼部血液循環



圖文創作：健談 - 全民愛健康 用

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

宜珍園膳中心
TEL: 9281100
FAX: 9288005