

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 108年06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)
3	一	白米飯	宮保雞丁	絲瓜麵線	青菜	針菇海芽湯		785.5	5.8	2.8	2.1	0	2.6	0	135
4	二	五穀飯	蔥爆肉絲	塔香豆腐	青菜	玉米濃湯		796.5	6	2.8	1.5	0	2.6	0.1	269
5	三	特餐	香菇油飯	包白肉片	青菜	芹香魚丸湯	水果	830	5.8	2.6	1.9	1	2.7	0	209
6	四	白米飯	椒鹽魚排	馬鈴薯肉醬	青菜	胡瓜排骨湯	水果	852	6.3	2.4	1.8	1	2.8	0	131
7	五	端午節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
10	一	白米飯	瓜子肉醬	豆瓣毛豆百頁	青菜	鮮蔬蛋花湯		745	5.5	2.8	1.5	0	2.5	0	168
11	二	五穀飯	黃金柳葉魚	黃瓜彩燴	青菜	甜玉米排骨湯		783.5	6.5	2.1	1.8	0	2.8	0	214
12	三	特餐	米粉粿	南瓜燒雞	青菜	銀絲卷	水果	805.5	6	2.4	1.5	1	2.4	0	143
13	四	白米飯	滷香雞排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	味噌湯	水果	815	5.5	2.8	1.9	1	2.5	0	242
14	五	環保餐	花椰干片	杏鮑菇炒蛋	玉筍鮮蔬	綠豆甜湯		773	6.5	2.3	1.5	0	2.4	0	275
17	一	白米飯	咖哩嫩雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		807.5	6.5	2.7	1.5	0	2.5	0	143
18	二	五穀飯	魚香豬柳	韭香甜不辣	青菜	金茸三絲湯		756.5	6.2	2.1	2.1	0	2.5	0	129
19	三	特餐	炸醬麵	香酥雞翅	青菜	竹筍排骨湯	水果	833.5	5.5	2.8	2.1	1	2.8	0	216
20	四	白米飯	蔥燒魚塊	開陽胡瓜	青菜	醋香豆腐粿	水果	833.5	5.5	2.7	2.4	1	2.8	0	187
21	五	環保餐	香菇麵筋	醬油蒸蛋	田園時蔬	紅豆地瓜湯		810.5	6.5	2.8	1.5	0	2.4	0	160
24	一	白米飯	筍香炆肉	金珠翠玉	青菜	鮮菇黃瓜湯		758.5	6.3	2	2.2	0	2.5	0	133
25	二	五穀飯	鄉村炸雞	冬瓜肉末	青菜	玉菜粉絲湯		828	6.1	2.8	2.6	0	2.8	0	149
26	三	特餐	肉粿飯	關東煮	青菜	茶葉蛋	水果	828.5	5.9	2.8	1.5	1	2.4	0	234
27	四	白米飯	蒲燒鯛魚片	西滷肉	青菜	南瓜濃湯	水果	809.5	6.1	2	2.1	1	2.4	0.1	177
28	五	環保餐	麻婆豆腐	雲耳炒蛋	百匯鮮蔬	仙草蜜		692	5.6	2	1.5	0	2.5	0	220

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識-「端午吃粽，掌握5個健康「粽」點」

粽子暗藏不少健康陷阱，多半富含高熱量、高脂肪、高膽固醇、低纖維，掌握5個要點，讓你吃的美味又健康。

1.以全穀雜糧取代糯米

- 如紫米、薏仁、燕麥、紅豆等代替部份糯米，增加色澤、營養，又有嚼勁。

2.以瘦肉或滷豆乾取代肥肉、鹹蛋黃

- 以降低油脂及加工品的攝取。

3.少用沾醬

- 番茄醬、甜辣醬、醬油膏等，都含有高鹽分(高鈉)，應減少攝取，保護腎臟。

4.搭配蔬菜、水果

- 美味粽子缺少蔬果類，食用時最好搭配燙青菜或蔬菜湯等，增進纖維攝取。

5.淺嚐或取代一餐即可

- 粽子除了高熱量外，糯米本身易導致血糖上升，又可能引起腸胃不適，應適量食用。



參考資料&圖片來源：
1.台大醫院健康電子報
2.健談havemary.com

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

宜珍團膳中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005