

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 108年09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)
30	五	環保餐	花椰干片	雲耳炒蛋	玉筍鮮蔬	綠豆QQ		760	6.5	2	1.7	0	2.5	0	266
2	一	白米飯	魚香豬柳	螞蟻上樹	青菜	冬瓜排骨湯		738.5	5.8	2.2	2.2	0	2.5	0	131
3	二	糙米飯	鹽酥魚塊	西滷肉	青菜	味噌湯		758	5	3	2.1	0	2.9	0	227
4	三	特餐	肉粳飯	醬燒鮑菇嫩雞	青菜	茶葉蛋	水果	833.5	5.8	2.9	1.5	1	2.5	0	156
5	四	白米飯	滷香雞排	金珠翠玉	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	821.5	5.8	2.7	1.8	1	2.4	0	138
6	五	環保餐	綜合滷味	針菇蒸蛋	五彩什蔬	紅豆西米露		762.5	6.5	2.1	1.5	0	2.5	0	292
9	一	白米飯	蒜泥肉片	絲瓜麵線	青菜	針菇海芽湯	乳製品	780.5	5.3	2.4	2.1	0	2.6	0.5	250
10	二	糙米飯	蒲燒鯛魚片	西式炒蛋	青菜	紅棗雞湯		749.5	5.1	3	1.6	0.1	2.7	0	141
11	三	特餐	義大利通心麵	香酥雞翅	青菜	玉米濃湯	水果	805	5	2.8	1.7	1	2.9	0.1	158
12	四	白米飯	黑胡椒肉絲	鮮菇碎丁	青菜	芹香魚丸湯	水果	794.5	5	3	1.7	1	2.6	0	301
13	五	中秋節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
16	一	白米飯	咖哩嫩雞	白菜燉煮	青菜	紫菜蛋花湯		736	5.2	2.8	1.8	0	2.6	0	167
17	二	糙米飯	塔香鮑菇肉末	黃瓜彩燴	青菜	甜玉米蘿蔔湯		726	5.8	2	2.3	0	2.5	0	141
18	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	回鍋肉片	青菜	肉包	水果	844.5	6	2.8	1.5	1	2.6	0	225
19	四	白米飯	黃金魚排	福菜燜冬瓜	青菜	南瓜濃湯	水果	838.5	5.8	2.4	2	1	2.9	0.1	152
20	五	環保餐	鐵板豆腐	香菇炒蛋	田園時蔬	芋頭粉圓		777	6.5	2.2	1.6	0	2.6	0	267
23	一	白米飯	筍香控肉	三杯百頁	青菜	羅宋湯		744	5.2	2.9	2	0	2.5	0	158
24	二	糙米飯	五香滷雞腿	銀芽木耳炒肉片	青菜	鮮蔬蛋花湯		698.5	5	2.3	2	0	2.8	0	192
25	三	特餐	中華炒麵	鄉村炸雞	青菜	芹香花枝丸湯	水果	765.5	5	2.3	2.1	1	2.9	0	215
26	四	白米飯	宮保魚丁煲	馬鈴薯肉醬	青菜	海結排骨湯	水果	778.5	5.1	2.7	1.5	1	2.7	0	150
27	五	環保餐	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	白木耳甜湯		683	5.3	2	1.5	0.2	2.5	0	226
30	一	白米飯	京都排骨	魚香寬粉煲	青菜	什錦黃瓜湯		763	5.8	2.5	2.1	0	2.6	0	140

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識-「我的餐盤,聰明吃,健康跟著來」

六口訣-

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康

您可至以下網站搜尋更多健康資訊
http://health99.hpa.gov.tw 【衛生福利部國民健康署健康九九網站】



供應日期如有誤，以學校行事曆為準

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎

官珍團體中心

實際配重明細請參後附表
產品責任險六千萬

TEL : 9281100
FAX : 9288005