

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 108年11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	環保餐	芹香沙茶素雞	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綜合甜湯		776.5	6.5	2.1	1.7	0	2.7	0	200
4	一	白米飯	薑汁燒肉片	蛋香寬粉煲	青菜	蘿蔔排骨湯		768.5	6.3	2.1	2.3	0	2.5	0	151
5	二	糙米飯	雲耳嫩雞	開陽胡瓜	青菜	味噌湯		762	5.5	2.8	2	0	2.6	0	206
6	三	特餐	義大利螺旋麵	黃金柳葉魚	青菜	玉米濃湯	水果	810.5	5.5	2.5	1.6	1	2.8	0.1	228
7	四	白米飯	客家小炒	咖哩甜不辣	青菜	刈菜針菇湯	水果	835.5	6.4	2.2	2	1	2.5	0	201
8	五	環保餐	瓜仔素肉醬	鮮菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	白木耳甜湯		773.5	5.8	2.8	1.5	0.2	2.4	0	148
11	一	白米飯	筍干扣肉	金珠翠玉	青菜	鮮蔬蛋花湯	乳製品	856	6.3	2.7	1.6	0	2.5	0.5	278
12	二	糙米飯	三杯雞	糖醋油豆腐	青菜	美味鮮菇湯		770	5.5	3	1.9	0	2.5	0	240
13	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	椒鹽海苔魚酥	青菜	肉包	水果	844.5	6	2.8	1.5	1	2.6	0	146
14	四	白米飯	紅燒豬排	鮮菇玉菜	青菜	南瓜濃湯	水果	841.5	6.3	2	2.1	1	2.8	0.1	174
15	五	環保餐	壽喜燒黑干	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯		792.5	6.5	2.5	1.5	0	2.5	0	309
18	一	白米飯	咖哩嫩雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		808	6.4	2.8	1.5	0	2.5	0	151
19	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	花椰干片	青菜	肉骨茶湯		765	5.5	2.8	2.3	0	2.5	0	235
20	三	特餐	炸醬麵	貴妃雞翅	青菜	芹香魚丸湯	水果	841	5.7	3	1.6	1	2.6	0	255
21	四	白米飯	椒鹽魚排	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	876.5	6.4	2.6	1.9	1	2.8	0	162
22	五	環保餐	沙茶鮑菇豆腸	彩燴蒸蛋	雲耳鮮蔬	紅豆薏仁		788	6.5	2.5	1.5	0	2.4	0	161
25	一	白米飯	茄香打拋豬	豆瓣百頁	青菜	白菜粉絲湯		804	6.1	2.8	2	0	2.6	0	162
26	二	糙米飯	香酥雞腿	鐵板銀芽	青菜	枸杞冬瓜湯		776	5.5	2.7	2.5	0	2.8	0	165
27	三	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	什錦黃瓜湯	水果	804.5	5.9	2.2	1.8	1	2.7	0	267
28	四	白米飯	海結燒排骨	三絲丸子	青菜	鮮菇筍片湯	水果	830	5.5	2.8	2.5	1	2.5	0	217
29	五	環保餐	玉米干丁	杏鮑菇炒蛋	珍菇時蔬	花豆粉圓湯		800	6.5	2.6	1.5	0	2.5	0	237

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識-「乳糖不耐怎麼喝牛奶？」

有人喝牛奶後會出現**脹氣、腹瀉**等症狀，其中一個原因可能是身體缺乏「乳糖酶」(小腸內的乳糖酶活性低於正常人)，因此無法消化食物中的乳糖，即所謂的「乳糖不耐症」。

~~乳糖不耐喝牛奶小撇步~~

【循序漸進慢慢增加攝取量】：

減少大量乳糖對身體產生的不適影響，還可以逐漸將已消失的乳糖酶再次誘導出來。

【選擇乳糖含量低的乳品】：例如優酪乳、優格等。

【不要空腹喝牛奶】：

先吃點固體食物再喝牛奶，以緩解乳糖對腸胃直接的刺激作用。

資料來源：
董氏基金會食品營養中心



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