

宜蘭縣宜蘭市復興國中 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	水果	830.5	6.4	2.3	1.5	1	2.5	0	133
2	二	地瓜飯	雞排*1	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													
5	五	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	水果	875	6.5	2.7	1.8	1	2.5	0	133
9	二	地瓜飯	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	糙米飯	魚香肉末	彩燴魚蛋	青菜	昆布針菇湯		748.5	5.8	2.4	2	0	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	水果	805.5	6	2.2	1.5	1.1	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	水果	823	6.3	2.1	1.9	1	2.6	0	118
16	二	地瓜飯	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	家鄉炒米粉	花枝排*1	青菜	白菜肉絲粿	水果	823.5	5.5	2.7	2	1	2.8	0	217
18	四	五穀飯	海結燒排骨	鮮菇三絲	青菜	枸杞白玉湯		744	5.6	2.2	2.8	0	2.6	0	181
19	五	環保餐	花椰干片	香菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆湯	水果	837.5	6.5	2.3	1.5	1	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	水果	828	6.3	2.3	1.5	1	2.6	0	156
23	二	地瓜飯	魚排*1	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	包子*1	水果	814.5	6	2.3	1.8	1	2.6	0	219
25	四	紫米飯	雞翅*1	蛋香絲瓜麵線	青菜	南瓜濃湯		821	6.4	2.5	1.9	0	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	水果	854.5	6.5	2.4	1.7	1	2.6	0	187
29	一	白米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	青菜	黃瓜排骨湯	水果	868	6.3	2.6	2.2	1	2.6	0	141
30	二	地瓜飯	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



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