

宜蘭縣宜蘭市復興國中 108年10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	二	地瓜飯	貴妃乾鍋雞	西滷肉	青菜	味噌湯		779.5	5.6	3	2	0	2.5	0	226
2	三	特餐	米粉粿	照燒肉絲	青菜	刈包	水果	788.5	5.8	2.3	1.5	1	2.5	0	146
3	四	糙米飯	黃金海鮮排*1	玉米肉末	青菜	冬瓜薏仁排骨湯		788.5	6.5	2.2	1.7	0	2.8	0	122
4	五	蔬食餐	照燒豆包	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	綠豆地瓜湯		794	6.5	2.7	1.5	0	2.2	0	181
5	六	白米飯	瓜子肉醬	花椰肉片	青菜	鮮菇筍片湯		784.5	5.6	3	2.2	0	2.5	0	198
7	一	白米飯	宮保雞丁	三絲丸子	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	839	5.6	2.9	2.1	1	2.6	0	202
8	二	地瓜飯	魚排*1	八寶醬肉	青菜	白菜肉絲粿		747	5.6	2.5	2.2	0	2.5	0	152
9	三	特餐	夏威夷炒飯	豬排*1	青菜	芹香魚丸湯	水果	833.5	5.8	2.7	1.5	1.1	2.7	0	178
10	四	雙十節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
11	五	雙十節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
14	一	白米飯	紅槽魚酥	冬瓜肉末	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	843	5.6	2.8	2.2	1	2.8	0	158
15	二	地瓜飯	蠔油香菇雞	麻婆豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		776.5	5.7	2.9	1.9	0	2.5	0	211
16	三	特餐	家鄉炒米粉	雞排*1	青菜	南瓜濃湯	水果	832	5.5	3	1.5	1	2.5	0.1	166
17	四	紫米飯	針菇豬柳	黃瓜甜不辣	青菜	羅宋湯		756.5	6.2	2	2.4	0	2.5	0	140
18	五	蔬食餐	滷鮑菇干丁	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	芋頭西米露	鮮奶	845	6.5	2.4	1.5	0	2.5	0.5	395
21	一	白米飯	紅燒焢肉	螞蟻上樹	青菜	針菇海芽湯	水果	816.5	6.2	2.2	1.8	1	2.5	0	150
22	二	地瓜飯	糖醋魚塊	家常油豆腐	青菜	胡瓜排骨湯		781.5	5.6	3	1.9	0	2.6	0	250
23	三	特餐	肉粿飯	鄉村炸雞	青菜	關東煮	水果	813.5	5.8	2.6	1.6	1	2.5	0	206
24	四	糙米飯	雞腿*1	包白肉片	青菜	大醬湯		780.5	5.6	2.8	2.1	0	2.8	0	217
25	五	蔬食餐	香菇麵筋	玉米蒸蛋	田園時蔬	紅豆紫米甜湯		803	6.5	2.7	1.5	0	2.4	0	151
28	一	白米飯	蒜泥肉片	鮮菇素燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	815.5	5.8	2.4	2.1	1	2.6	0	141
29	二	地瓜飯	蒲燒鯛魚*1	馬鈴薯肉醬	青菜	日式柴魚湯		763	6.4	2.1	1.8	0	2.5	0	186
30	三	特餐	客家炒粿仔條	魚香豬柳	青菜	甜玉米大骨湯	水果	812.5	5.5	2.6	1.5	1	3	0	149
31	四	紫米飯	雞翅*1	銀芽木耳炒肉絲	青菜	醋香豆腐粿		776.5	6.5	2.1	1.7	0	2.7	0	214

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識-「白米、胚芽米、糙米，選好吃也選營養」

白米、胚芽米、糙米其實用肉眼就可以簡單分出來，白米的顏色光澤亮白，胚芽米金黃，糙米顏色最深，但是是什麼原因造成顏色上的差異呢

其實所有的稻米，不管是粳米、秈米還是糯米，只要稻穀僅經過脫殼步驟，

把棕色的殼去掉，便稱為「糙米」。

脫殼後又經過去除部分米糠層便成為「胚芽米」。

如果脫殼後又去掉所有米糠層、胚芽的就是我們最常見的「白米」。

一層層處理掉外殼，顏色才會愈來愈淡，至白色。



	白米	胚芽米	糙米
口感	口感最佳 最香醇	適中	吃起來口感粗粗的 需浸泡較久
營養	營養最低 只剩下澱粉與 少量蛋白質	介於白米 與糙米間	營養價值高富含 纖維、維生素B1 、E及礦物質
熱量	高	中	低
GI值	高	中	低

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

宜珍團體中心

實際配重明細請參後附表，產品責任險六千萬

TEL：9281100;FAX：9288005