

宜蘭縣宜蘭市復興國中 109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)
31	一	白米飯	魚香豬柳	西滷肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	825	5.5	2.9	2	1	2.5	0	164
1	二	白米飯	宮保雞丁	丁香豆干	青菜	竹筍排骨湯		774.5	5.5	3	1.9	0	2.6	0	411
2	三	特餐	義大利通心麵	雞翅*1	青菜	玉米濃湯		744.5	5	2.8	1.5	0	3	0.1	144
3	四	紫米飯	韓式泡菜肉片	胡瓜黑輪	青菜	金茸三絲湯	水果	836	5.8	2.5	2.8	1	2.5	0	151
4	五	蔬食餐	五味醬淋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	仙草蜜	乳製品	763	5.5	2.3	1.5	0	2.4	0.5	364
7	一	白米飯	瓜子肉醬	蛋香絲瓜麵線	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	850	5.8	2.6	2.7	1	2.7	0	129
8	二	白米飯	雲耳嫩雞	蕃茄豆腐炒蛋	青菜	甜玉米大骨湯		823	6.4	3	1.5	0	2.5	0	166
9	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	包白肉片	青菜	黑糖捲*1		790.5	6.5	2.5	1.6	0	2.4	0	140
10	四	糙米飯	魚排*1	螞蟻上樹	青菜	海結鮮菇湯	水果	850.5	6.4	2.2	1.7	1	3	0	147
11	五	蔬食餐	梅干燒豆干	醬油蒸蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯	乳製品	855.5	6.5	2.6	1.5	0	2.4	0.5	417
14	一	白米飯	蒜泥肉片	黃瓜彩燴	青菜	蔥香蛋花湯	水果	832	5.7	2.9	1.9	1	2.4	0	130
15	二	白米飯	雞排*1	鮮菇玉菜	青菜	味噌湯		775	5.5	3	2.1	0	2.5	0	211
16	三	特餐	中華炒麵	日式南瓜燉肉	青菜	田園蔬菜湯		684	4.5	2.5	2.4	0	2.7	0	151
17	四	五穀飯	海鮮排*1	咖哩肉末	青菜	蒲瓜排骨湯	水果	875	6.5	2.4	1.8	1	3	0	126
18	五	蔬食餐	香菇麵筋	雲耳毛豆炒蛋	珍菇時蔬	山粉圓冬瓜露	乳製品	820	5.5	3	1.5	0	2.5	0.5	316
21	一	白米飯	筍干扣肉	金菇如意	青菜	日式柴魚湯	水果	897.5	6.5	2.8	2.4	1	2.5	0	141
22	二	白米飯	蒲燒鯛魚片*1	八寶醬肉	青菜	鮮蔬蛋花湯		710.5	5.5	2.3	1.8	0	2.4	0	211
23	三	特餐	魚丸米粉	紅燒獅子頭	青菜	包子*1		701.5	4.8	2.8	1.9	0	2.4	0	229
24	四	紫米飯	唐揚炸雞	蛋酥高麗菜	青菜	南瓜濃湯	水果	879	6.1	2.6	2	1	3	0.1	170
25	五	蔬食餐	沙茶素雞	鮮菇蒸蛋	雲耳鮮蔬	紅豆QQ湯	乳製品	857	6.5	2.5	1.5	0	2.6	0.5	322
26	六	白米飯	咖哩洋蔥肉片	塔香肉末海根	青菜	美味鮮菇湯		717.5	5.5	2.1	2.5	0	2.5	0	165
28	一	白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	芙蓉湯	水果	881	6.2	2.9	2.1	1	2.6	0	185
29	二	白米飯	貴妃乾鍋雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	醋香豆腐粿		781.5	5.7	3	1.8	0	2.5	0	202
30	三	特餐	肉絲蛋炒飯	椒鹽海苔魚酥	青菜	針菇海芽湯		815	6.5	2.5	1.5	0	3	0	129

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識：「玉米筍是玉米還是筍類？」

玉米筍不是筍類！玉米筍是玉米尚未受精以前所收穫的幼嫩果穗，是玉米的小時候。玉米幼穗採收下來就是帶殼的玉米筍，若未採收就繼續生長成甜度較高且澱粉質較多的玉米。所以玉米筍與玉米營養價值差很大唷！

★結論1：玉米筍是玉米的小時候！

★結論2：玉米是澱粉(全穀雜糧類)不是蔬菜類！

※需要體重控制的人要注意玉米的攝取量哦！※

參考資料：呂孟凡營養師FB、營養師杯蓋IG

