

宜蘭縣宜蘭市復興國中 108年04月份素食菜單

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	咖哩豆腐	金菇如意	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	855.5	6.4	2.3	2.5	1	2.5	0	133	
2	二	地瓜飯	薑爆素腸	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	豆腐鮮菇湯		764.5	5.5	2.5	3	0	2.6	0	222	
3	三	特餐	義大利通心麵	南瓜燜豆干	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	水果	806.5	5.5	2.2	2.7	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	蠔油香菇麵筋	毛豆馬鈴薯	青菜	炒時蔬	牛蒡白玉湯	水果	862.5	6.5	2.2	2.8	1	2.5	0	133	
9	二	地瓜飯	香酥玉菜丸子	家常油豆腐	青菜	炒時蔬	胡瓜蛋花湯		752	5.5	2.4	2.8	0	2.6	0	257	
10	三	特餐	素肉粳飯	白玉燒黑干	青菜	炒時蔬	煮甜玉米	水果	876	6.5	2.2	2.8	1	2.8	0	142	
11	四	糙米飯	魚香豆腐	冬瓜彩燴	青菜	炒時蔬	昆布針菇湯		758.5	5.8	2.2	3	0	2.5	0	172	
12	五	環保餐	沙茶素雞	紅蘿蔔炒蛋	五彩什蔬	炒時蔬	白木耳甜湯	水果	830.5	6	2.2	2.5	1.1	2.6	0	258	
15	一	白米飯	黑胡椒百頁	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	848	6.3	2.1	2.9	1	2.6	0	118	
16	二	地瓜飯	乾鍋素魚塊	素麻婆豆腐	青菜	炒時蔬	黃瓜粉絲湯		759	5.6	2.5	2.5	0	2.6	0	247	
17	三	特餐	炸醬麵	素鱈魚	青菜	炒時蔬	白菜粳	水果	821	5.5	2.5	2.5	1	2.8	0	217	
18	四	五穀飯	海結燒油豆腐	鮮菇三絲	青菜	炒時蔬	枸杞白玉湯		734	5.6	2	3	0	2.6	0	181	
19	五	環保餐	花椰干片	香菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	炒時蔬	紅豆湯	水果	862.5	6.5	2.3	2.5	1	2.5	0	259	
22	一	白米飯	薑汁蘭花干	紅棗山藥	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	845.5	6.3	2.2	2.5	1	2.6	0	156	
23	二	地瓜飯	糖醋素魚塊	什錦胡瓜	青菜	炒時蔬	味噌湯		768	5.6	2.4	2.8	0	2.8	0	203	
24	三	特餐	什錦鹹粥	回鍋干片	青菜	炒時蔬	素菜包	水果	819.5	6	2.1	2.6	1	2.6	0	219	
25	四	紫米飯	日式炸豆腐	蛋香絲瓜麵線	青菜	炒時蔬	南瓜濃湯		828.5	6.4	2.4	2.5	0	2.8	0.1	145	
26	五	環保餐	照燒豆包	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	炒時蔬	綠豆地瓜湯	水果	874.5	6.5	2.4	2.5	1	2.6	0	187	
29	一	白米飯	宮保干丁	螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	黃瓜針菇湯	水果	853	6.3	2.2	2.8	1	2.6	0	141	
30	二	地瓜飯	麵輪滷根菜	銀芽木耳炒水蓮	青菜	炒時蔬	鮮菇筍片湯		741	5.7	2	3	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