

宜蘭縣宜蘭市復興國中 108年10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	二	地瓜飯	貴妃乾鍋麵腸	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	味噌湯		749.5	5.6	2.2	3.2	0	2.5	0	326
2	三	特餐	米粉粿	照燒豆干絲	青菜	炒時蔬	刈包	水果	748.5	5.8	1.5	2.3	1	2.5	0	246
3	四	糙米飯	黃金豆腐	玉米三色	青菜	炒時蔬	冬瓜薏仁湯		793.5	6.5	2	2.5	0	2.8	0	222
4	五	蔬食餐	照燒豆包	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	炒時蔬	綠豆地瓜湯		756.5	6.5	1.8	2.7	0	2.2	0	281
5	六	白米飯	瓜子素肉醬	彩椒花椰	青菜	炒時蔬	鮮菇筍片湯		744.5	5.6	2.2	3	0	2.5	0	298
7	一	白米飯	宮保百頁	三絲玉菜	青菜	炒時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	799	5.6	2.1	2.9	1	2.6	0	302
8	二	地瓜飯	針菇豆腐	八寶麵輪	青菜	炒時蔬	白菜粿		734.5	5.6	2.2	2.6	0	2.5	0	252
9	三	特餐	夏威夷炒飯	滷香蘭花乾	青菜	炒時蔬	芹香胡瓜湯	水果	803.5	5.8	1.9	2.7	1.1	2.7	0	278
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	紅糟凍豆腐	味噌冬瓜	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	815.5	5.6	2.2	2.9	1	2.8	0	258
15	二	地瓜飯	麻婆素豆腐	蠔油香菇麵泡	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯		734	5.7	2	2.9	0	2.5	0	311
16	三	特餐	家鄉炒米粉	大溪黑豆干	青菜	炒時蔬	南瓜濃湯	水果	809.5	5.5	2.2	3	1	2.5	0.1	266
17	四	紫米飯	毛豆針菇	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	羅宋湯		759	6.2	1.9	2.8	0	2.5	0	240
18	五	蔬食餐	滷鮑菇干丁	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	炒時蔬	芋頭西米露	鮮奶	832.5	6.5	1.8	2.8	0	2.5	0.5	495
21	一	白米飯	紅燒焢肉	螞蟻素上樹	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯	水果	841.5	6.2	2.1	3.1	1	2.5	0	250
22	二	地瓜飯	家常油豆腐	糖醋山藥	青菜	炒時蔬	胡瓜湯		781.5	5.6	3	1.9	0	2.6	0	350
23	三	特餐	素肉羹飯	鄉村豆腸	青菜	炒時蔬	關東煮	水果	828.5	5.8	2.3	3.1	1	2.5	0	306
24	四	糙米飯	蔬食豆包捲	木須白菜	青菜	炒時蔬	大醬湯		745.5	5.6	2.1	2.8	0	2.8	0	317
25	五	蔬食餐	香菇麵筋	玉米蒸蛋	田園時蔬	炒時蔬	紅豆紫米甜湯		758	6.5	1.7	2.7	0	2.4	0	251
28	一	白米飯	薑燒豆包	鮮菇素燴	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	805.5	5.8	2.1	2.6	1	2.6	0	241
29	二	地瓜飯	香煎麵腸	洋芋三色	青菜	炒時蔬	白玉鮑菇湯		793	6.4	2.1	3	0	2.5	0	286
30	三	特餐	客家炒粿仔條	魚香素肉絲	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	765	5.5	1.6	2.6	1	3	0	249
31	四	紫米飯	酥炸雙色	水蓮銀芽	青菜	炒時蔬	醋香豆腐粿		816.5	6.5	2.3	2.7	0	2.7	0	314

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

實際配重明細請參後附表，產品責任險六千萬

宜珍團體中心

TEL : 9281100; FAX : 9288005