

宜蘭縣宜蘭市復興國中午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月1日 星期一	白米飯	咖哩肉片	金菇如意	青菜	紫菜蛋花湯	水果	全穀雜糧類-份 6.4
		小肉片 73.6 洋蔥 13.8	金針菇 22 冬粉 14.3 絞肉 6.6 芹菜 5.5 紅蘿蔔 2.2 乾木耳 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 14.2 大骨 8.3 海帶芽 1.4 薑絲 0.6		豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
4月2日 星期二	地瓜飯	迷迭香烤雞排	蛋酥滷白菜	青菜	豆腐柴魚湯	水果	全穀雜糧類-份 5.5
		雞排 120 蒜仁 0.7	大白菜 93.5 雞蛋 13.2 蝦米 1.1 木耳絲 0.1 紅蘿蔔 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 39.2 鮑魚菇 6.7 紅蘿蔔 3.4 柴魚片 0.6		豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0
4月3日 星期三	特餐	義大利通心麵	南瓜燜肉	青菜	玉米濃湯	水果	全穀雜糧類-份 5.5
		通心麵 57.5 洋蔥 34.5 絞肉 23 三色豆 13.8 生香菇 5.8 紅蘿蔔 5.8 蒜泥 1.2	肉丁 66 南瓜 27.5 紅蘿蔔 3.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米粒 28 玉米醬罐 11.2 洋蔥 11.2 雞蛋 8.6 紅蘿蔔 3.4 奶粉 2.2		豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0.1
4月4日 星期四	兒童節 節日 休息	兒童節 節日 休息				水果	全穀雜糧類-份 0
		兒童節 節日 休息					豆魚蛋肉類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0
4月5日 星期五	清明節 節日 休息	清明節 節日 休息				水果	全穀雜糧類-份 0
		清明節 節日 休息					豆魚蛋肉類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 830.5
							總熱量-大卡 764.5
							總熱量-大卡 804
							總熱量-大卡 0
							總熱量-大卡 0

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎

以上營養分析僅供參考

傳真:(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師:

監廚老師:

午餐秘書:

校長: