

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8日 星期一	白米飯	蠔油香菇雞	馬鈴薯肉末	青菜	肉骨茶湯	水果	全穀雜糧類-份 6.5
		雞丁 103.5	馬鈴薯 71.5	青菜 100	白蘿蔔 61.6		豆魚蛋肉類-份 2.7
		生香菇 5.8	洋蔥 13.2	紅蘿蔔 4.6	排骨 9		蔬菜類-份 1.8
		青蔥 1	絞肉 13.2	蒜茸 0.7	肉骨茶包 0.9		水果類-份 1
			紅蘿蔔 3.3		蒜頭 0.4		油脂類-份 2.5
							乳品類-份 0
							總熱量-大卡 875
4月9日 星期二	地瓜飯	豆瓣鮮蔬魚丁	家常油豆腐	青菜	胡瓜蛋花湯		全穀雜糧類-份 5.5
		魚丁 80.5	小四角 60.5	青菜 100	胡瓜 61.6		豆魚蛋肉類-份 2.8
		高麗菜 28.8	絞肉 5.5	紅蘿蔔 4.6	雞蛋 9		蔬菜類-份 2
		洋蔥 11.5	青蔥 0.6	蒜茸 0.7			水果類-份 0
		薑片 0.7					油脂類-份 2.6
							乳品類-份 0
							總熱量-大卡 762
4月10日 星期三	特餐	肉粳飯	白玉燒雞	青菜	煮甜玉米	水果	全穀雜糧類-份 6.5
		白米 97.8 芹菜 1.2	雞丁 55	青菜 100	玉米穗 95.2		豆魚蛋肉類-份 2.5
		肉片 40.3 蒜泥 0.6	白蘿蔔 49.5	紅蘿蔔 4.6			蔬菜類-份 1.8
		豆芽菜 13.8 乾木耳 0.2	紅蘿蔔 3.3	蒜茸 0.7			水果類-份 1
		魚漿 11.5					油脂類-份 2.8
		桶筍絲 8.1					乳品類-份 0
		雞蛋 8.1					總熱量-大卡 873.5
		黑輪 6.9					
		紅蘿蔔 3.5					
4月11日 星期四	糙米飯	魚香肉末	彩燴魚蛋	青菜	昆布針菇湯		全穀雜糧類-份 5.8
		絞肉 73.6	冬瓜 63.8	青菜 100	濕海芽 10.1		豆魚蛋肉類-份 2.4
		生木耳 5.8	花枝丸 24.2	紅蘿蔔 4.6	金針菇 7.8		蔬菜類-份 2
		芹菜 4.6	玉米粒 6.6	蒜茸 0.7	大骨 5.6		水果類-份 0
			紅蘿蔔 2.6		紅蘿蔔 2.2		油脂類-份 2.5
					薑絲 0.6		乳品類-份 0
							總熱量-大卡 748.5
4月12日 星期五	環保餐	沙茶素雞	紅蘿蔔炒蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯	水果	全穀雜糧類-份 6
		素雞 46	雞蛋 68.2	青菜 94	雪蓮子 4.5		豆魚蛋肉類-份 2.2
		洋蔥 17.3	紅蘿蔔 11	金針菇 3	紅棗 3.4		蔬菜類-份 1.5
		芹菜 11.5	青蔥 0.7	紅蘿蔔 3	白木耳 2.8		水果類-份 1.1
		杏鮑菇 9.2		茼蒿絲 3	龍眼乾 1.1		油脂類-份 2.6
		紅蘿蔔 3.5		蒜茸 0.6			乳品類-份 0
							總熱量-大卡 805.5

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: