

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15日 星期一	白米飯	黑胡椒豬柳 肉柳 73.6 洋蔥 13.8 青蔥 0.6	金珠翠玉 玉米粒 44 馬鈴薯 28.6 絞肉 6.6 紅蘿蔔 3.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜排骨湯 冬瓜 67.2 湯排 7.8 薑絲 0.7	水果	全穀雜糧類-份 6.3 豆魚蛋肉類-份 2.1 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 823
4月16日 星期二	地瓜飯	貴妃乾鍋雞 雞丁 109.3 杏鮑菇 5.8 薑片 0.6	麻婆豆腐 豆腐 60.5 絞肉 8.8 三色豆 3.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	芹香魚丸湯 大黃瓜 28 小魚丸 25.8 大骨 3.4 芹菜 0.7		全穀雜糧類-份 5.6 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 756.5
4月17日 星期三	特餐	家鄉炒米粉 乾米粉 51.8 高麗菜 46 肉絲 20.7 紅蘿蔔 5.8 芹菜 3.5 乾蝦仁 1.2 香菇絲 0.5 木耳絲 0.1	卡拉花枝排 花枝排 60	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白菜肉絲粿 大白菜 50.4 肉絲 9 桶筍 9 紅蘿蔔 2.6 乾木耳 0.3	水果	全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 2.7 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 823.5
4月18日 星期四	五穀飯	海結燒排骨 肉丁 40.3 排骨 34.5 海帶結 17.3 紅蘿蔔 5.8	鮮菇三絲 高麗菜 73.7 雞蛋 16.5 金針菇 8.8 生木耳 5.5 紅蘿蔔 2.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	枸杞白玉湯 白蘿蔔 72.8 大骨 6.7 枸杞 0.4		全穀雜糧類-份 5.6 豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 2.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 744
4月19日 星期五	環保餐	花椰干片 冷凍花椰菜 48.3 豆干片 43.7 紅蘿蔔 2.3	香菇蒸蛋 雞蛋 71.5 生香菇 2.2 蒜泥 0.4	玉筍鮮蔬 青菜 80 玉米筍 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	紅豆湯 紅豆 30.2	水果	全穀雜糧類-份 6.5 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 總熱量-大卡 837.5

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：