

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22日 星期一	白米飯	薑汁燒肉片 小肉片 73.6 洋蔥 13.8 薑絲 0.9	韭香甜不辣 甜不辣條 55 韭菜 11 紅蘿蔔絲 2.2	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	鮮蔬蛋花湯 小白菜 22.4 雞蛋 22.4 紅蘿蔔 2.2	水果	全穀雜糧類-份 6.3 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 828
4月23日 星期二	地瓜飯	糖醋魚排 魚排 80 洋蔥 10 青豆仁 1.5	開陽胡瓜 胡瓜 82.5 肉絲 11 金針菇 8.8 紅蘿蔔 2.6 乾蝦仁 0.7	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	味噌湯 豆腐 39.2 味噌 13.4 海帶芽 0.7		全穀雜糧類-份 5.6 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 755.5
4月24日 星期三	特餐	什錦鹹粥 白米 97.8 白蘿蔔 69 肉絲 20.7 紅蘿蔔 3.2 芹菜 1.2 香菇絲 0.3 乾蝦仁 0.3	回鍋肉片 小肉片 38.5 豆干片 33 高麗菜 16.5 黑豆瓣醬 2.5 乾木耳 0.1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	菜包 菜包 65	水果	全穀雜糧類-份 6 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 814.5
4月25日 星期四	紫米飯	香酥雞翅 三節翅 85	蛋香絲瓜麵線 絲瓜 66 白麵線 11 雞蛋 11 紅蘿蔔 3.3 木耳絲 1.1	青菜 青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	南瓜濃湯 南瓜 50.4 洋蔥 11.2 紅蘿蔔 5.6 鮑魚菇 5.6 奶粉 1.7		全穀雜糧類-份 6.4 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 821
4月26日 星期五	環保餐	照燒豆包 生豆包 57.5 洋蔥 17.3 紅蘿蔔 2.3	蕃茄炒蛋 蕃茄 55 雞蛋 44 青蔥 0.7	百匯鮮蔬 青菜 93 金針菇 5 生木耳 2 蒜茸 0.7	綠豆地瓜湯 地瓜 44.8 綠豆 16.8	水果	全穀雜糧類-份 6.5 豆魚蛋肉類-份 2.4 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 854.5

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: