

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29日 星期一	白米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	青菜	黃瓜排骨湯	水果	全穀雜糧類-份 6.3
		雞丁 109.3	高麗菜 33	青菜 100	大黃瓜 67.2		豆魚蛋肉類-份 2.6
		洋蔥 11.5	冬粉 13.2	紅蘿蔔 4.6	湯排 7.8		蔬菜類-份 2.2
		油花生 1.7	絞肉 7.7	蒜茸 0.7			水果類-份 1
		青蔥段 0.6	木耳絲 1.1				油脂類-份 2.6
							乳品類-份 0
							總熱量-大卡 868
4月30日 星期二	地瓜飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉片	青菜	鮮菇筍片湯		全穀雜糧類-份 5.7
		肉丁 51.8	豆芽菜 55	青菜 100	竹筍片 44.8		豆魚蛋肉類-份 2.3
		白蘿蔔 40.3	小肉片 13.2	紅蘿蔔 4.6	生香菇 5.6		蔬菜類-份 2.6
		前腳塊 23	韭菜 8.8	蒜茸 0.7	大骨 4.5		水果類-份 0
			生木耳 3.3				油脂類-份 2.6
			紅蘿蔔 2.2				乳品類-份 0
							總熱量-大卡 753.5
月 日							全穀雜糧類-份 0
							豆魚蛋肉類-份 0
月 日							蔬菜類-份 0
							水果類-份 0
月 日							油脂類-份 0
							乳品類-份 0
							總熱量-大卡 0
月 日							全穀雜糧類-份 0
							豆魚蛋肉類-份 0
月 日							蔬菜類-份 0
							水果類-份 0
月 日							油脂類-份 0
							乳品類-份 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：