

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
9月30日 星期一	白米飯	京都排骨 肉丁 57.1 排骨 29.2 小黃瓜 11.5 甜辣醬 5.8	魚香寬粉煲 高麗菜 22 寬冬粉 16.5 絞肉 8.8 生木耳 6.6 紅蘿蔔 2.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	什錦黃瓜湯 大黃瓜 59.4 玉米粒 6.7 金針菇 6.7 大骨 4.5 紅蘿蔔 3.4 乾木耳 0.4	水果	全穀雜糧類-份 5.8 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 823
10月1日 星期二	地瓜飯	貴妃乾鍋雞 光雞丁 109.3 杏鮑菇 5.8 薑片 0.6	西滷肉 大白菜 85.8 肉絲 8.8 雞蛋 6.6 金針菇 5.5 紅蘿蔔 3.3 乾蝦仁 0.6	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 3 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 780
10月2日 星期三	特餐	米粉粿 濕米粉 69 柴魚片 0.6 大白菜 23 乾蝦仁 0.6 肉絲 13.8 木耳絲 0.1 甜不辣切片 9.2 金針菇 5.8 紅蘿蔔 5.4 芹菜 0.9 蒜泥 0.7	照燒肉絲 肉絲 70.4 洋蔥 13.2 紅蘿蔔 2.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	刈包*1 刈包 1個(60)	水果	全穀雜糧類-份 5.8 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 789
10月3日 星期四	糙米飯	黃金海鮮排*1 海鮮排 1個(80)	玉米肉末 玉米粒 40.7 馬鈴薯 33 粗絞肉 7.7 紅蘿蔔 3.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜薏仁排骨湯 冬瓜 63.8 排骨 7.8 薏仁 7.8 薑絲 1		全穀雜糧類-份 6.5 豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 789
10月4日 星期五	蔬食餐	照燒豆包 生豆包 51.8 洋蔥 17.3 金針菇 6.9	醬油蒸蛋 雞蛋 71.5 蒜泥 0.4	雲耳鮮蔬 青菜 85 生木耳 5 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	綠豆地瓜湯 地瓜 44.8 綠豆 16.8		全穀雜糧類-份 6.5 豆魚蛋肉類-份 2.7 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.2 乳品類-份 0 總熱量-大卡 794
10月5日 星期六	白米飯	瓜子肉醬 絞肉 67.6 冬瓜 10.4 花瓜罐 7.3 紅蔥頭 0.4	花椰肉片 花椰菜 39.5 豆干片 26 肉片 15.6 紅蘿蔔 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	鮮菇筍片湯 竹筍片 54 生香菇 6 大骨 4.8		全穀雜糧類-份 5.6 豆魚蛋肉類-份 3 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 785

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

傳真：(03)9288005

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：