

# 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
10月7日 星期一	白米飯	宮保雞丁	三絲丸子	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	全穀雜糧類-份 5.6
		光雞丁 109.3 洋蔥 11.5 油花生 1.7 青蔥段 0.6	高麗菜 55 花枝丸 25.3 洋蔥 11 紅蘿蔔 3.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蕃茄 28 雞蛋 22.4		豆魚蛋肉類-份 2.9 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0
10月8日 星期二	地瓜飯	魚排*1	八寶醬肉	青菜	白菜肉絲粿	水果	全穀雜糧類-份 5.6
		鯊魚片 1個(80) 薑絲 0.8 青蔥 0.5	白蘿蔔 49.5 麵輪 33 絞肉 8.8 紅蘿蔔 2.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 53.8 肉絲 9 筒筍 9 紅蘿蔔 2.6 乾木耳 0.3		豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
10月9日 星期三	特餐	夏威夷炒飯	豬排*1	青菜	芹香魚丸湯	水果	全穀雜糧類-份 5.8
		蓬萊米 97.8 玉米粒 23 肉絲 20.7 鳳梨罐頭 17.3 洋蔥 13.8 雞蛋 13.8 三色豆 5.8	里肌肉排 1個(60)	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	胡瓜 28 小魚丸 25.8 大骨 3.4 芹菜 0.7		豆魚蛋肉類-份 2.7 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1.1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0
10月10日 星期四	雙十節 休假	雙十節 休假				水果	全穀雜糧類-份 0 豆魚蛋肉類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0
10月11日 星期五	雙十節 休假	雙十節 休假				水果	全穀雜糧類-份 0 豆魚蛋肉類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 839
							總熱量-大卡 747
							總熱量-大卡 833.5
							總熱量-大卡 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: