

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14日星期一	白米飯	紅槽魚酥	冬瓜肉末	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	全穀雜糧類-份 5.6
		魚丁 101.2 紅槽 4.4 蒜茸 0.5	冬瓜 88 絞肉 13.2 薑絲 0.7 紅蘿蔔 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	小白菜 22.4 雞蛋 22.4 紅蘿蔔 2.2		豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 843
10月15日星期二	地瓜飯	蠔油香菇雞	麻婆豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		全穀雜糧類-份 5.7
		光雞丁 103.5 杏鮑菇 5.8 青蔥 1	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	白蘿蔔 67.2 湯排 7.8 芹菜 0.6		豆魚蛋肉類-份 2.9 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 776.5
10月16日星期三	特餐	客家炒粿仔條	雞排*1	青菜	南瓜濃湯	水果	全穀雜糧類-份 5.5
		板條 143.8 高麗菜 57.5 肉絲 20.7 洋蔥 11.5 紅蘿蔔 4.4 皮絲 3.5 青蔥 1.2	雞排 1個(80) 蒜仁 0.7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	南瓜 61.6 洋蔥 11.2 紅蘿蔔 5.6 鮑魚菇 5.6 奶粉 1.7		豆魚蛋肉類-份 3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.1
							總熱量-大卡 832
10月17日星期四	紫米飯	針菇豬柳	黃瓜甜不辣	青菜	羅宋湯		全穀雜糧類-份 6.2
		肉柳 77.1 金針菇 10.4 青蔥 1.2	大黃瓜 68.2 甜不辣條 27.5 紅蘿蔔 3.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	高麗菜 28 洋蔥 16.8 馬鈴薯 16.8 蕃茄 11.2 大骨 5.6 紅蘿蔔 3.4		豆魚蛋肉類-份 2 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 756.5
10月18日星期五	蔬食餐	滷鮑菇干丁	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	芋頭西米露	乳製品	全穀雜糧類-份 6.5
		大干丁 46 杏鮑菇 17.3 海帶結 11.5 紅蘿蔔 3.5 老薑 0.5	雞蛋 68.2 紅蘿蔔 11 青蔥 0.7	青菜 93 玉米筍 7 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	芋頭 35.8 西谷米 10.1 奶粉 1.7		豆魚蛋肉類-份 2.4 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.5
							總熱量-大卡 845

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: