

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21日 星期一	白米飯	紅燒焢肉 肉丁 57.5 白蘿蔔 28.8 前腳塊 23	螞蟻上樹 高麗菜 28.6 冬粉 13.2 絞肉 7.7 木耳絲 1.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	針菇海芽湯 金針菇 16.8 大骨 7.8 紅蘿蔔 2.2 海帶芽 1.1 薑絲 0.6	水果	全穀雜糧類-份 6.2 豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 816.5
10月22日 星期二	地瓜飯	糖醋魚塊 魚丁 103.5 洋蔥 11.5 青豆仁 1.7	家常油豆腐 小四角 60.5 絞肉 5.5 青蔥 0.7	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	胡瓜排骨湯 胡瓜 72.8 湯排 7.8 紅蘿蔔 1.1		全穀雜糧類-份 5.6 豆魚蛋肉類-份 3 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 781.5
10月23日 星期三	特餐	肉粳飯 白米 97.8 芹菜 1.2 肉片 43.7 蒜泥 0.6 豆芽菜 13.8 乾木耳 0.2 魚漿 11.5 桶筍絲 8.1 雞蛋 8.1 黑輪 6.9 紅蘿蔔 3.5	鄉村炸雞 胸丁 101.2 九層塔 2.3 蒜茸 0.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	關東煮 白蘿蔔 44 玉米穗 27.5 花枝丸 26.4	水果	全穀雜糧類-份 5.8 豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 813.5
10月24日 星期四	糙米飯	雞腿*1 棒棒腿 1個(80) 蒜茸 0.6	包白肉片 大白菜 88 小肉片 16.5 生木耳 4.4 紅蘿蔔 3.3 薑絲 0.8	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大醬湯 豆腐 39.2 洋蔥 16.8 味噌 10.3 青蔥 0.7		全穀雜糧類-份 5.6 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 780.5
10月25日 星期五	蔬食餐	香菇麵筋 麵筋 28.8 生香菇 5.8	玉米蒸蛋 雞蛋 71.5 玉米粒 5.5 蒜泥 0.4	田園時蔬 青菜 95 金針菇 5 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	紅豆紫米甜湯 紅豆 19 紫米 9		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 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 803

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: