

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28日星期一	白米飯	蒜泥肉片	鮮菇素燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	全穀雜糧類-份 5.8
		小肉片 80.5 蒜泥 0.9 薑泥 0.9 嫩薑 0.7	絲瓜 88 金針菇 7.7 生香菇 6.6 麵泡 2.6 紅蘿蔔 2.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 14.2 洋蔥 8.9 大骨 7.7 海帶芽 1.2 薑絲 0.6		豆魚蛋肉類-份 2.4 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 815.5
10月29日星期二	地瓜飯	蒲燒鯛魚片*1	馬鈴薯肉醬	青菜	日式柴魚湯		全穀雜糧類-份 6.4
		蒲燒鯛魚片 1個(45)	馬鈴薯 49.5 豆干丁 22 絞肉 16.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白蘿蔔 56 鮑魚菇 6.7 生木耳 3.4 柴魚片 0.6		豆魚蛋肉類-份 2.1 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 763
10月30日星期三	特餐	家鄉炒米粉	魚香豬柳	青菜	甜玉米大骨湯	水果	全穀雜糧類-份 5.5
		乾米粉 51.8 高麗菜 46 肉絲 20.7 紅蘿蔔 5.8 芹菜 3.5 乾蝦仁 1.2 香菇絲 0.5 木耳絲 0.1	肉柳 66 洋蔥 16.5 生木耳 6.6 芹菜 4.4 紅蘿蔔 2.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米穗 72.8 大骨 7.8		豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 812.5
10月31日星期四	紫米飯	雞翅*1	銀芽木耳炒肉絲	青菜	醋香豆腐梗		全穀雜糧類-份 5.8
		三節翅 1個(85)	豆芽菜 63.8 肉絲 8.8 韭菜 7.7 生木耳 3.3 紅蘿蔔 2.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 30 金針菇 12 雞蛋 9.6 玉米粒 8.4 木耳絲 1.2 蒜泥 0.4		豆魚蛋肉類-份 2.5 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 753.5
11月1日星期五	蔬食餐	芹香沙茶素雞	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綜合甜湯		全穀雜糧類-份 6.5
		素雞 57.5 杏鮑菇 11.5 芹菜 9.2 紅蘿蔔 4.6	蕃茄 55 雞蛋 44 青蔥 0.7	青菜 93 金針菇 5 生木耳 2 蒜茸 0.7	地瓜圓 16.8 QQ 11.2 綠豆 9 紅豆 6.7		豆魚蛋肉類-份 2.1 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 776.5

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: