

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
7月6日星期一	白米飯	瓜子肉醬	胡瓜黑輪	青菜	玉米濃湯	水果	全穀雜糧類-份 6 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 0.1 總熱量-大卡 814.5
		絞肉 85 花瓜罐 8.8 紅蔥頭 0.5 香菇絲 0.5	胡瓜 80.5 黑輪 23 紅蘿蔔 3.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	馬鈴薯 21.6 玉米粒缶 20.4 玉米醬罐 12 洋蔥 9.6 雞蛋 9.6 紅蘿蔔 3.6 奶粉 2.4		
7月7日星期二	白米飯	蒲燒鯛魚片	包白肉片	青菜	鮮菇蛋花湯		全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 2.2 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 712.5
		蒲燒鯛魚片 1個(45)	大白菜 94.3 小肉片 18.2 生木耳 4.6 紅蘿蔔 3.5 薑絲 0.8	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 26 生香菇 7.2 芹菜 0.6		
7月8日星期三	特餐	肉粳飯	香酥雞翅	青菜	海結燒蘿蔔	水果	全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 3 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 857.5
		白米 106.3 芹菜 1.3 肉片 43.8 蒜泥 0.6 豆芽菜 15 乾木耳 0.3 魚漿 12.5 桶筍絲 8.8 雞蛋 8.8 黑輪 7.5 紅蘿蔔 3.8	三節翅 1個(100)	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白蘿蔔 78 海帶結 24 紅蘿蔔 4.8		
7月9日星期四	紫米飯	京都排骨	金珠翠玉	青菜	味噌湯		全穀雜糧類-份 6.3 豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 778.5
		肉丁 50 排骨 43.8 小黃瓜 25 甜辣醬 6.3	玉米粒 42.6 馬鈴薯 34.5 絞肉 8.1 紅蘿蔔 3.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 42 洋蔥 15.6 味噌 14.4 海帶芽 0.7		
7月10日星期五	蔬食餐	紅燒豆干	雲耳毛豆炒蛋	五彩什蔬	仙草蜜	乳製品	全穀雜糧類-份 5.6 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0.5 總熱量-大卡 779
		大干丁 50 冬瓜 31.3 杏鮑菇 12.5 嫩薑 0.8	雞蛋 59.8 毛豆仁 8.9 生木耳 8.9 紅蘿蔔 3.5	青菜 94 紅蘿蔔 3 鮑魚菇 3 茼蒿絲 3 蒜茸 0.6	仙草凍 120		

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: