

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13日 星期一	白米飯	椒鹽海苔魚酥 魚丁 92.5 地瓜 43.3 海苔粉 0.1	玉菜肉絲 高麗菜 86.3 肉絲 8.1 生木耳 3.5 皮絲 3.5 紅蘿蔔 3.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	針菇海芽湯 18 金針菇 大骨 8.4 紅蘿蔔 2.4 海帶芽 1.2 薑絲 0.6	水果	全穀雜糧類-份 6.1 豆魚蛋肉類-份 2.4 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 852
7月14日 星期二	白米飯	蒜泥肉片 85 小肉片 蒜泥 1 薑泥 1 嫩薑 0.8	黃瓜炒蛋 57.5 大黃瓜 雞蛋 34.5 杏鮑菇 5.8 紅蘿蔔 2.3	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	甜玉米大骨湯 78 玉米穗 大骨 8.4		全穀雜糧類-份 6 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 757.5
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：