

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
8月31日星期一	白米飯	魚香豬柳	西滷肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	全穀雜糧類-份 5.5
		肉柳 81.3 生木耳 8.8 芹菜 7.5 紅蘿蔔 2.5	大白菜 89.7 肉絲 9.2 雞蛋 6.9 金針菇 5.8 紅蘿蔔 3.5 香菇絲 0.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 14.2 大骨 8.3 海帶芽 1.4 薑絲 0.6		豆魚蛋肉類-份 2.9 蔬菜類-份 2.2 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 830
9月1日星期二	白米飯	宮保雞丁	丁香豆干	青菜	竹筍排骨湯		全穀雜糧類-份 5.5
		雞丁 102.8 洋蔥 10 油花生 1.9 青蔥段 0.6	豆干片 55.3 韭菜 9.2 小魚乾 5.0 薑絲 0.6	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	竹筍 72 湯排 7.2		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 774.5
9月2日星期三	特餐	義大利通心麵	雞翅*1	青菜	玉米濃湯		全穀雜糧類-份 5
		通心麵 81.3 洋蔥 37.5 絞肉 25 玉米粒 18.8 三色豆 6.3 生香菇 6.3 蒜泥 1.3	三節翅 1個(100)	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		豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0.1
							總熱量-大卡 744.5
9月3日星期四	紫米飯	韓式泡菜肉片	胡瓜黑輪	青菜	金茸三絲湯	水果	全穀雜糧類-份 5.8
		小肉片 81.3 洋蔥 15.6 韓式泡菜 12.5 紅蘿蔔 2.5	胡瓜 80.5 小棒天 23 紅蘿蔔 3.5 乾木耳 0.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	高麗菜 54 金針菇 7.2 生香菇 6 肉絲 4.8 紅蘿蔔 3.6		豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 2.8 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 836
9月4日星期五	蔬食餐	五味醬淋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	仙草蜜	乳製品	全穀雜糧類-份 5.5
		小四角 68.8 杏鮑菇 12.5 青蔥 1 蒜泥 0.8 薑泥 0.8	雞蛋 72.5 紅蘿蔔 11.5 青蔥 0.7	青菜 85 玉米筍 5 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	仙草凍 120		豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0.5
							總熱量-大卡 763

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: