

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
9月7日星期一	白米飯	瓜子肉醬	蛋香絲瓜麵線	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	全穀雜糧類-份 5.8
		絞肉 85 花瓜罐 8.8 紅蔥頭 0.5 香菇絲 0.5	絲瓜 80.5 雞蛋 11.5 白麵線 8.1 紅蘿蔔 3.5 木耳絲 1.2	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜 78 大骨 4.8 薑絲 0.6		豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 2.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 850
9月8日星期二	白米飯	雲耳嫩雞	蕃茄豆腐炒蛋	青菜	甜玉米大骨湯		全穀雜糧類-份 6.4
		雞丁 118.8 生木耳 6.3 薑片 0.8	豆腐 40.3 蕃茄 40.3 雞蛋 17.3 青蔥 0.6	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米穗 74.4 大骨 7.2		豆魚蛋肉類-份 3 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 823
9月9日星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥	包白肉片	青菜	黑糖捲*1		全穀雜糧類-份 6.5
		白米 93.8 芹菜 1.5 皮蛋 15 肉絲 15 雞蛋 12.5 玉米粒 10 甜不辣切片 10 金針菇 6.3 紅蘿蔔 4.8	小肉片 59.8 大白菜 46 金針菇 5.8 紅蘿蔔 3.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	黑糖捲 1個(70)		豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 790.5
9月10日星期四	糙米飯	魚排*1	螞蟻上樹	青菜	海結鮮菇湯	水果	全穀雜糧類-份 6.4
		魚排 1個(80) 蒜茸 0.8	高麗菜 29.9 冬粉 13.8 絞肉 8.1 木耳絲 1.2	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	海帶結 26.4 杏鮑菇 8.4 大骨 7.2 紅蘿蔔 2.4 薑絲 0.7		豆魚蛋肉類-份 2.2 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0
							總熱量-大卡 850.5
9月11日星期五	蔬食餐	梅干燒豆干	醬油蒸蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯	乳製品	全穀雜糧類-份 6.5
		大干丁 62.5 白蘿蔔 25 福菜 6.3	雞蛋 74.8 蒜泥 0.5	青菜 85 杏鮑菇 5 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.7	地瓜 48 綠豆 18		豆魚蛋肉類-份 2.6 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 855.5

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: