

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14日星期一	白米飯	蒜泥肉片	黃瓜彩燴	青菜	蔥香蛋花湯	水果	全穀雜糧類-份 5.7
		小肉片 87.5 蒜泥 1 薑泥 1 嫩薑 0.8	大黃瓜 74.8 玉米粒 19.6 金針菇 8.1 紅蘿蔔 2.6 乾木耳 0.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	雞蛋 30 金針菇 7.2 青蔥 1		豆魚蛋肉類-份 2.9 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 1 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 832
9月15日星期二	白米飯	雞排*1	鮮菇玉菜	青菜	味噌湯		全穀雜糧類-份 5.5
		雞排 1個(100) 洋蔥 10	高麗菜 89.7 生香菇 9.2 肉絲 9.2 紅蘿蔔 3.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 42 味噌 14.4 海帶芽 0.7		豆魚蛋肉類-份 3 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 775
9月16日星期三	特餐	中華炒麵	日式南瓜燉肉	青菜	田園蔬菜湯		全穀雜糧類-份 4.5
		油麵 172.5 高麗菜 56.3 肉絲 25 洋蔥 18.8 紅蘿蔔 4.8 青蔥 1.3 香菇絲 0.5 乾木耳 0.3	肉丁 63.3 南瓜 32.5 洋蔥 11.5 紅蘿蔔 3.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白蘿蔔 42 玉米穗 38 湯排 7.2 紅蘿蔔 4.6		豆魚蛋肉類-份 2.5 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 684
9月17日星期四	五穀飯	海鮮排*1	咖哩肉末	青菜	蒲瓜排骨湯	水果	全穀雜糧類-份 6.5
		海鮮排 1個(80)	馬鈴薯 86.3 絞肉 13.8 紅蘿蔔 5.8	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蒲瓜 78 湯排 8.4 紅蘿蔔 1.2		豆魚蛋肉類-份 2.4 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 875
9月18日星期五	蔬食餐	香菇麵筋	雲耳毛豆炒蛋	珍菇時蔬	山粉圓冬瓜露	乳製品	全穀雜糧類-份 5.5
		麵筋 31.3 生香菇 6.3	雞蛋 66.7 生木耳 5.8 毛豆仁 4.6 紅蘿蔔 3.5	青菜 93 金針菇 7 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜塊 24 山粉圓 5.4		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 0.5 總熱量-大卡 820

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: