

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21日 星期一	白米飯	筍干扣肉 肉丁 50 筍乾 37.5 排骨 31.3 紅蘿蔔 3.8	金菇如意 寬冬粉 17.3 金針菇 15 芹菜 8.1 絞肉 6.9 紅蘿蔔 3.5 乾木耳 0.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	日式柴魚湯 白蘿蔔 60 味噌 14.4 洋蔥 12 鮑魚菇 6 柴魚片 0.6	水果	全穀雜糧類-份 6.5 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 1 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 898
9月22日 星期二	白米飯	蒲燒鯛魚片*1 蒲燒鯛魚片 1個(36)	八寶醬肉 冬瓜 57.5 豆干丁 28.8 粗絞肉 13.8 紅蘿蔔 3.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	鮮蔬蛋花湯 小白菜 25.2 雞蛋 21.6 紅蘿蔔 2.4		全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 2.3 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 711
9月23日 星期三	特餐	魚丸米粉 米粉 85 芹菜 1.9 高麗菜 37.5 魚丸 31.3 小四角 25 肉絲 10 金針菇 6.3 大骨 4.8 紅蘿蔔 3.8	紅燒獅子頭 大白菜 50 獅子頭 40	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	包子*1 包子 1個(80)		全穀雜糧類-份 4.8 豆魚蛋肉類-份 2.8 蔬菜類-份 1.9 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 702
9月24日 星期四	紫米飯	唐揚炸雞 雞丁 112.5 白芝麻 0.5 蒜茸 0.5	蛋酥高麗菜 高麗菜 71.3 雞蛋 24.2 生木耳 5.8 紅蘿蔔 3.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	南瓜濃湯 南瓜 42 玉米醬罐 12 洋蔥 12 鮑魚菇 6 紅蘿蔔 3.6 奶粉 1.8	水果	全穀雜糧類-份 6.1 豆魚蛋肉類-份 2.6 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0.1 總熱量-大卡 879
9月25日 星期五	環保餐	沙茶素雞 素雞 56.3 豆芽菜 18.8 杏鮑菇 10 紅蘿蔔 3.8	鮮菇蒸蛋 雞蛋 74.8 生香菇 1.7 蒜泥 0.5	雲耳鮮蔬 青菜 85 生木耳 5 紅蘿蔔 4 蒜茸 0.7	紅豆QQ湯 紅豆 21.6 QQ 14.4	乳製品	全穀雜糧類-份 6.5 豆魚蛋肉類-份 2.5 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 857
9月26日 星期六	蔬食餐	咖哩洋蔥肉片 肉片 67.6 洋蔥 12.5 紅蘿蔔 2.1	塔香肉末海根 海帶根 55 絞肉 7.3 紅蘿蔔 3.1 九層塔 1 薑絲 0.5	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	美味鮮菇湯 大黃瓜 72 生香菇 6 大骨 4.8 紅蘿蔔 1		全穀雜糧類-份 5.5 豆魚蛋肉類-份 2.1 蔬菜類-份 2.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 718

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：