

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28日星期一	白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	芙蓉湯	水果	全穀雜糧類-份 6.2 豆魚蛋肉類-份 2.9 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 881
		絞肉 81.3 蕃茄 11.3 洋蔥 6.3 九層塔 1.3	白蘿蔔 46 玉米穗 34.5 花枝丸 23	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大白菜 48 雞蛋 10.8 大骨 4.8 冬粉 4.8 紅蘿蔔 2.4		
9月29日星期二	白米飯	貴妃乾鍋雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	醋香豆腐粿		全穀雜糧類-份 5.7 豆魚蛋肉類-份 3 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0 總熱量-大卡 781.5
		雞丁 108.8 杏鮑菇 6.3 薑片 0.6	豆芽菜 65.6 肉絲 10.4 韭菜 8.1 生木耳 3.5 紅蘿蔔 2.3	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 30 玉米粒 13.2 雞蛋 12 木耳絲 1.2 蒜泥 0.4		
9月30日星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	椒鹽海苔魚酥	青菜	針菇海芽湯		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 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 815
		白米 106.3 玉米粒 28.8 肉絲 18.8 雞蛋 15 三色豆 7.5 生香菇 7.5	魚丁 74.8 地瓜 46 海苔粉 0.1	青菜 90 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	金針菇 18 大骨 8.4 紅蘿蔔 2.4 海帶芽 1.2 薑絲 0.6		
10月1日星期四	中秋節休假	中秋節休假					全穀雜糧類-份 0 豆魚蛋肉類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0 總熱量-大卡 0
10月2日星期五	中秋節休假	中秋節休假					全穀雜糧類-份 0 豆魚蛋肉類-份 0 蔬菜類-份 0 水果類-份 0 油脂類-份 0 乳品類-份 0 總熱量-大卡 0

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: