

宜蘭縣宜蘭市復興國中 106年03月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	加鈣計畫	總熱量 (大卡)	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)	鈣質 (mg)
1	三	特餐	日式炒白麵	宮保雞丁	青菜	菌菇排骨湯			779.5	5.8	2.5	2.4	0	2.8	0	159
2	四	糙米飯	塔香鮑菇肉絲	開陽白菜	青菜	酸辣湯	水果		834.5	6	2.4	2.3	1	2.6	0	234
3	五	白米飯	鐵板豆腐	蕃茄炒蛋	五彩什蔬	炒時蔬	四喜甜湯	鮮奶	880	6.5	2.2	1.7	0	2.7	0.8	489
6	一	白米飯	魚香肉末	關東煮	青菜	金苕三絲湯	水果		821.5	5.7	2.6	2.2	1	2.5	0	181
7	二	地瓜飯	雞排*1	麻婆豆腐	青菜	大頭菜排骨湯	鮮奶		810.5	5.8	2.5	1.6	0	2.6	0.5	353
8	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	筍香肉片	青菜	饅頭*1			758	6.5	2	1.8	0	2.4	0	146
9	四	五穀飯	鹽酥魚丁	玉菜皮絲	青菜	馬鈴薯濃湯	水果		848.5	5.7	2.5	2.2	1	3	0.1	174
10	五	環保餐	照燒鮑菇	醬油蒸蛋	五筍鮮蔬	炒時蔬	綠豆地瓜湯	芝麻包	785	6.5	2.4	1.5	0	2.5	0	446
13	一	白米飯	咖哩嫩雞	螞蟻上樹	青菜	芹香魚丸湯	水果		813	5.8	2.5	1.7	1	2.6	0	202
14	二	地瓜飯	魚排*1	八寶醬肉	青菜	冬瓜魚干湯	鮮奶		855	6	2.6	1.8	0	3	0.5	318
15	三	特餐	家鄉炒米仔條	綜合滷味	青菜	加菜~雞腿*1	玉米濃湯		809.5	6.2	2.5	2	0	2.8	0.1	177
16	四	紫米飯	芋香燒肉	彩燴蕈菇	青菜	泡菜豆腐湯	水果		798.5	5.7	2.1	2.6	1	2.6	0	213
17	五	環保餐	芹香沙茶素雞	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	炒時蔬	白木耳甜湯	鮮奶	854	5.6	2.6	1.5	0.2	2.7	0.8	394
20	一	白米飯	針菇豬柳	金珠翠玉	青菜	胡瓜排骨湯	水果		812	6	2.2	2	1	2.6	0	136
21	二	地瓜飯	雞排*1	雪菜肉末	青菜	紫菜蛋花湯	鮮奶		829	5.7	2.6	1.6	0	3	0.5	290
22	三	特餐	肉絲蛋炒飯	鹹鯖魚*1	青菜	羅宋湯			768.5	6	2.4	1.7	0	2.8	0	130
23	四	糙米飯	紅燒焢肉	鐵板銀芽	青菜	沙茶魷魚粿	水果		845	5.8	2.6	2.5	1	2.7	0	197
24	五	環保餐	香菇麵筋	青蔥炒蛋	蒜香花椰菜	炒時蔬	紅豆西米露	香吉士	864	6.6	2.5	1.5	1	2.6	0	128
27	一	白米飯	黑椒雞丁	韭香甜不辣	青菜	蘿蔔玉米湯	水果		836.5	6	2.6	1.6	1	2.7	0	149
28	二	地瓜飯	紅蔥滷肉燥	芹香海帶絲	青菜	鮮蔬蛋花湯	鮮奶		781.5	5.7	2.1	2.1	0	2.5	0.5	324
29	三	特餐	紅麵線粿	加菜~豬排*1	青菜	蘿蔔糕*1			725	5.6	2.5	1.5	0	2.4	0	242
30	四	五穀飯	柳葉魚*2	黃瓜彩燴	青菜	味噌湯	水果		801.5	5.7	2.1	2	1	3	0	271
31	五	環保餐	醬爆豆干	香菇蒸蛋	珍菇時蔬	炒時蔬	綠豆薏仁	鮮奶	878.5	6.4	2.4	1.5	0	2.6	0.8	481

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識 -- 你今天喝足夠的水了嗎?

天天喝1500-2000 cc的水，有助於：

- ★調節體溫
- ★促進腸道蠕動
- ★使頭腦更靈光
- ★幫助消化
- ★預防便秘
- ★運送養分
- ★排除廢物

~以白開水取代含糖飲料，更有益健康哦~

資料來源：董氏基金會



供應日期如有誤，以學校行事曆為準

實際配重明細請參後附表，產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承萱

食品技師：呂承萱

宜珍團體中心

TEL：9281100 FAX：9288005