

宜蘭縣宜蘭市復興國中 106年03月份素食菜單

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	宮保黑乾	青菜	炒時蔬	菌菇湯		784.5	5.8	2.5	2.6	0	2.8	0	259
2	四	糙米飯	塔香鮑菇	木須白菜	青菜	炒時蔬	酸辣湯	水果	837	6	2.3	2.7	1	2.6	0	334
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	905	6.5	2.2	2.7	0	2.7	0.8	589
6	一	白米飯	魚香豆干丁	關東煮	青菜	炒時蔬	金茸三絲湯	水果	801.5	5.7	2.2	2.6	1	2.5	0	281
7	二	地瓜飯	素肉捲	麻婆素豆腐	青菜	炒時蔬	大頭菜湯	鮮奶	835.5	5.8	2.5	2.6	0	2.6	0.5	453
8	三	特餐	鮮蔬皮蛋粥	筍香豆干片	青菜	炒時蔬	饅頭*1		783	6.5	2	2.8	0	2.4	0	246
9	四	五穀飯	鹽酥豆腸	玉菜皮絲	青菜	炒時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	833.5	5.7	2.2	2.5	1	3	0.1	274
10	五	環保餐	照燒鮑菇	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	炒時蔬	綠豆地瓜湯	芝麻包	810	6.5	2.4	2.5	0	2.5	0	546
13	一	白米飯	咖哩豆腐	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	紅棗山藥湯	水果	838	5.8	2.5	2.7	1	2.6	0	302
14	二	地瓜飯	滷香蘭花乾	八寶醬肉	青菜	炒時蔬	冬瓜湯	鮮奶	880	6	2.6	2.8	0	3	0.5	418
15	三	特餐	家鄉炒粿仔條	綜合滷味	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	加菜~香菇炸春捲*1	784.5	6.2	2	2.5	0	2.8	0.1	277
16	四	紫米飯	芋香油豆腐	彩燴蕈菇	青菜	炒時蔬	泡菜豆腐湯	水果	798.5	5.7	2.1	2.6	1	2.6	0	313
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	881.5	5.6	2.6	2.6	0.2	2.7	0.8	494
20	一	白米飯	針菇豆包絲	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	胡瓜湯	水果	832	6	2.2	2.8	1	2.6	0	236
21	二	地瓜飯	酥炸地瓜芋頭餅	雪菜豆乾丁	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	鮮奶	839	5.7	2.4	2.6	0	3	0.5	390
22	三	特餐	時蔬蛋炒飯	黑椒毛豆莢	青菜	炒時蔬	羅宋湯		793.5	6	2.4	2.7	0	2.8	0	230
23	四	糙米飯	紅燒凍豆腐	鐵板銀芽	青菜	炒時蔬	沙茶素魷魚粿	水果	840	5.8	2.5	2.6	1	2.7	0	297
24	五	環保餐	香菇麵筋	炒蛋	花椰菜	炒時蔬	紅豆西米露	香吉士	851.5	6.6	2	2.5	1	2.6	0	228
27	一	白米飯	黑椒油豆腐	鮮菇彩椒	青菜	炒時蔬	蘿蔔玉米湯	水果	839	6	2.3	2.6	1	2.7	0	249
28	二	地瓜飯	香滷素肉燥	芹香海帶絲	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	鮮奶	801.5	5.7	2.1	2.9	0	2.5	0.5	424
29	三	特餐	紅麵線粿	加菜~日式炸豆腐	青菜	炒時蔬	素蘿蔔糕*1		735	5.6	2.3	2.5	0	2.4	0	342
30	四	五穀飯	素鱈魚	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	806.5	5.7	2	2.5	1	3	0	371
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	911	6.4	2.4	2.8	0	2.6	0.8	581

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

~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

宜珍團膳中心
TEL：9281100 FAX：9288005