

# 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	
2月27日 星期一	228紀念日 休假	228紀念日休假						全穀根莖類-份 0 豆魚肉蛋類-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
		228紀念日休假						全穀根莖類-份 0 豆魚肉蛋類-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
3月1日 星期三	特餐	日式炒白麵	宮保雞丁	青菜	菌菇排骨湯		全穀根莖類-份 5.8 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2.4 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0 總熱量-大卡 779.5	
		白麵條 172.5 高麗菜 51.8 肉絲 20.7 洋蔥 11.5 紅蘿蔔 4.4 青蔥 1.2 香菇絲 0.5	雞丁 99 油花生 2.2 青蔥段 1.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	白蘿蔔 56 生香菇 9 湯排 7.8			
3月2日 星期四	糙米飯	塔香鮑菇肉絲	開陽白菜	青菜	酸辣湯	水果	全穀根莖類-份 6 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 2.3 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0 總熱量-大卡 834.5	
		肉絲 71.3 杏鮑菇 9.2 紅蘿蔔 3.5 九層塔 2.3	大白菜 99 雞蛋 8.8 生木耳 4.4 蝦皮 1.7 紅蘿蔔 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 28 金針菇 10.1 雞蛋 7.8 肉絲 5.6 蒜泥 0.3			
3月3日 星期五	白米飯	鐵板豆腐	蕃茄炒蛋	五彩什蔬	四喜甜湯	加鈣計畫 鮮奶	全穀根莖類-份 6.5 豆魚肉蛋類-份 2.2 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 0 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 880	
		三角油豆腐 63.3 洋蔥 17.3 玉米筍 5.8 紅蘿蔔 5.8	雞蛋 55 蕃茄 44 青蔥 1.7	青菜 79 金針菇 6 生木耳 5 紅蘿蔔 3 蒜茸 0.9	花豆 11.2 綠豆 9 紅豆 5.6 紫米 5.6			
		***蔬食日	炒時蔬 青菜 100 紅蘿蔔 4.6					

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎,呂承萱

以上營養分析僅供參考

食品技師:呂承萱

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:

# 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
3月6日 星期一	白米飯	魚香肉末	關東煮	青菜	金茸三絲湯	水果	全穀根莖類-份 5.7
		絞肉 71.3	白蘿蔔 44	青菜 100	高麗菜 39.2		豆魚肉蛋類-份 2.6
		生木耳 5.8	玉米穗 27.5	紅蘿蔔 4.6	金針菇 11.2		蔬菜類-份 2.2
		芹菜 5.8	黑輪 16.5	蒜茸 0.7	生香菇 5.6		水果類-份 1
		嫩薑 0.6	花枝丸 11		紅蘿蔔 5.6		油脂類-份 2.5
				大骨 2.2		乳品類-份 0	
						總熱量-大卡 821.5	
3月7日 星期二	地瓜飯	雞排*1	麻婆豆腐	青菜	大頭菜排骨湯	鮮奶	全穀根莖類-份 5.8
		雞排 1個	豆腐 71.5	青菜 100	大頭菜 56		豆魚肉蛋類-份 2.5
		老薑 0.7	絞肉 6.7	紅蘿蔔 4.6	湯排 7.8		蔬菜類-份 1.6
			青蔥 1.1	蒜茸 0.7	青蔥 0.7		水果類-份 0
						油脂類-份 2.6	
						乳品類-份 0.5	
						總熱量-大卡 810.5	
3月8日 星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥	筍香肉片	青菜	饅頭*1		全穀根莖類-份 6.5
		皮蛋 17.3	筍乾 59.4	青菜 100	饅頭 1個		豆魚肉蛋類-份 2
		肉絲 17.3	小肉片 25.3	紅蘿蔔 4.6			蔬菜類-份 1.8
		雞蛋 14.1	紅蘿蔔 1.7	蒜茸 0.7			水果類-份 0
		甜不辣切片 9.2					油脂類-份 2.4
		紅蘿蔔 4.4					乳品類-份 0
		大骨 3.5					
芹菜 1.4							
						總熱量-大卡 758	
3月9日 星期四	五穀飯	鹽酥魚丁	玉菜皮絲	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	全穀根莖類-份 5.7
		魚丁 94.3	高麗菜 77	青菜 100	馬鈴薯 50.4		豆魚肉蛋類-份 2.5
		蒜茸 0.8	生香菇 8.8	紅蘿蔔 4.6	洋蔥 11.2		蔬菜類-份 2.2
			皮絲 4.4	蒜茸 0.7	紅蘿蔔 5.6		水果類-份 1
			紅蘿蔔 3.3		生香菇 4.5		油脂類-份 3
			乾木耳 0.1		奶粉 1.1		乳品類-份 0.1
					總熱量-大卡 848.5		
3月10日 星期五	環保餐	照燒鮑菇	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	綠豆地瓜湯		全穀根莖類-份 6.5
		大干丁 46	雞蛋 71.5	青菜 75	地瓜 44.8		豆魚肉蛋類-份 2.4
		冬瓜 23	蒜泥 0.4	玉米筍 7	綠豆 16.8		蔬菜類-份 1.5
		鮑魚菇 17.3		紅蘿蔔 3			水果類-份 0
		紅蘿蔔 5.8		蒜茸 0.9			油脂類-份 2.5
		炒時蔬	加鈣計畫：芝麻包			乳品類-份 0	
		青菜 100	芝麻包 1個			總熱量-大卡 785	
		***蔬食日	紅蘿蔔 4.6				

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承萱

以上營養分析僅供參考

食品技師：呂承萱

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：

# 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
3月13日 星期一	白米飯	咖哩嫩雞	螞蟻上樹	青菜	芹香魚丸湯	水果	全穀根莖類-份 5.8
		雞丁 109.3 紅蘿蔔 5.8	高麗菜 28.6 冬粉 13.2 絞肉 7.7 木耳絲 1.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	大黃瓜 28 魚丸 28 大骨 4.3 芹菜 0.9		豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.7 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0
3月14日 星期二	地瓜飯	魚排*1	八寶醬肉	青菜	冬瓜魚干湯	鮮奶	全穀根莖類-份 6
		魚排 1個 蒜茸 0.4	麵輪 46.2 粗絞肉 13.2 桶筍丁 7.7 紅蘿蔔 4.4	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	冬瓜 67.2 小魚乾 2.8 薑絲 0.8		豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.8 水果類-份 0 油脂類-份 3 乳品類-份 0.5
3月15日 星期三	特餐	家鄉炒粿仔條	綜合滷味	青菜	玉米濃湯		全穀根莖類-份 6.2
		板條 138 高麗菜 48.3 肉絲 20.7 豆芽菜 11.5 洋蔥 11.5 紅蘿蔔 4.4 青蔥 1.2	白蘿蔔 39.6 大干丁 38.5 海帶結 16.5 老薑 0.7 加菜：雞腿*1 雞腿 1個 蒜茸 0.6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米粒缶 33.6 玉米醬罐 11.2 洋蔥 11.2 雞蛋 8.6 紅蘿蔔 3.4 奶粉 2.2		豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 2 水果類-份 0 油脂類-份 2.8 乳品類-份 0.1
3月16日 星期四	紫米飯	芋香燒肉	彩燴萵菇	青菜	泡菜豆腐湯	水果	全穀根莖類-份 5.7
		肉丁 69 芋頭 28.8 紅蘿蔔 5.8	白蘿蔔 70.4 金針菇 11 鮑魚菇 11 生木耳 4.4 紅蘿蔔 2.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 29.1 泡菜 22.4 洋蔥 11.2 大骨 3.4		豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 2.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0
3月17日 星期五	環保餐	芹香沙茶素雞	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	白木耳甜湯	加鈣計畫 鮮奶	全穀根莖類-份 5.6
		素雞 63.3 芹菜 11.5 嫩薑 0.7	雞蛋 63.8 紅蘿蔔 8.8 青蔥 1.7 炒時蔬 青菜 100 紅蘿蔔 4.6	青菜 80 生香菇 10 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.7	紅棗 4.5 雪蓮子 4.5 白木耳 2.2 龍眼乾 2.2		豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0.2 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0.8
		***蔬食日					總熱量-大卡 854

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承萱

以上營養分析僅供參考

食品技師：呂承萱

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：

# 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
3月20日 星期一	白米飯	針菇豬柳	金珠翠玉	青菜	胡瓜排骨湯	水果	全穀根莖類-份 6
		肉柳 71.3 金針菇 11.5 青蔥 2.3	玉米粒缶 46.2 馬鈴薯 27.5 紅蘿蔔 7.7 青豆仁 4.4	100 4.6 0.7	7.8 1.1		水果
3月21日 星期二	地瓜飯	雞排*1	雪菜肉末	青菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	全穀根莖類-份 5.7
		無骨里雞排 1個	雪裡紅 49.5 百頁豆腐 16.5 絞肉 16.5 辣椒 0.3	100 4.6 0.7	14.2 8.3 1.4 0.6		鮮奶
3月22日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	鹹鯖魚*1	青菜	羅宋湯		全穀根莖類-份 6
		玉米粒缶 28.8 肉絲 17.3 雞蛋 13.8 三色豆 6.9 香菇絲 0.5	鹹鯖魚片 1個	100 4.6 0.7	22.4 16.8 16.8 3.4 3.4		
3月23日 星期四	糙米飯	紅燒焢肉	鐵板銀芽	青菜	沙茶魷魚粿	水果	全穀根莖類-份 5.8
		肉丁 51.8 白蘿蔔 40.3 豬腳丁 23 蒜仁 0.8	豆芽菜 44 洋蔥 16.5 玉米筍 11 芹菜 8.8 紅蘿蔔 3.3 木耳絲 0.1	100 4.6 0.7	28 11.2 9 1.7 0.8 0.1		水果
3月24日 星期五	環保餐	香菇麵筋	青蔥炒蛋	蒜香花椰菜	紅豆西米露	加鈣計畫 ·香吉士	全穀根莖類-份 6.6
		麵筋 28.8 生香菇 4.6	雞蛋 71.5 紅蘿蔔 5.5 青蔥 3.3	65 4.6 0.7	22.4 11.2		加鈣計畫 ·香吉士
		***蔬食日	炒時蔬 青菜 100 紅蘿蔔 4.6				

營養師:黃郁高.賴思伶.林佳穎.呂承萱

以上營養分析僅供參考

食品技師:呂承萱

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:

# 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
3月27日 星期一	白米飯	黑椒雞丁	韭香甜不辣	青菜	蘿蔔玉米湯	水果	全穀根莖類-份 6 豆魚肉蛋類-份 2.6 蔬菜類-份 1.6 水果類-份 1 油脂類-份 2.7 乳品類-份 0 總熱量-大卡 836.5
		雞丁 103.5 洋蔥 11.5	甜不辣條 55 韭菜 11 紅蘿蔔絲 2.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	玉米糰 33.6 白蘿蔔 24.6 大骨 4.3 芹菜 1.7		
3月28日 星期二	地瓜飯	紅蔥滷肉燥	芹香海帶絲	青菜	鮮蔬蛋花湯	鮮奶	全穀根莖類-份 5.7 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 2.1 水果類-份 0 油脂類-份 2.5 乳品類-份 0.5 總熱量-大卡 781.5
		絞肉 71.3 洋蔥 17.3 紅蘿蔔 5.5 紅蔥頭 0.6	海帶絲 60.5 芹菜 11 紅蘿蔔 2.2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	小白菜 22.4 雞蛋 22.4 紅蘿蔔 2.2		
3月29日 星期三	特餐	紅麵線粿	加菜：豬排*1	青菜	蘿蔔糕*1		全穀根莖類-份 5.6 豆魚肉蛋類-份 2.5 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.4 乳品類-份 0 總熱量-大卡 725
		紅麵線 51.8 大白菜 28.8 肉絲 17.3 桶筍絲 11.5 芹菜 2.3 木耳絲 1.2 蒜泥 0.9 香菇絲 0.7	里肌肉排 1個	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	蘿蔔糕 1個 青蔥 1 薑泥 1 蒜泥 0.4		
3月30日 星期四	五穀飯	柳葉魚*2	黃瓜彩燴	青菜	味噌湯	水果	全穀根莖類-份 5.7 豆魚肉蛋類-份 2.1 蔬菜類-份 2 水果類-份 1 油脂類-份 3 乳品類-份 0 總熱量-大卡 801.5
		柳葉魚 2個	大黃瓜 77 玉米粒罐 16.5 金針菇 7.7 紅蘿蔔 2.5 乾木耳 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	豆腐 39.2 味噌 10.3 海帶芽 1.1		
3月31日 星期五	環保餐	醬爆豆干	香菇蒸蛋	珍菇時蔬	綠豆薏仁	加鈣計畫 鮮奶	全穀根莖類-份 6.4 豆魚肉蛋類-份 2.4 蔬菜類-份 1.5 水果類-份 0 油脂類-份 2.6 乳品類-份 0.8 總熱量-大卡 878.5
		豆干片 46 高麗菜 23 青蒜 11.5 紅蘿蔔 3.5 辣豆瓣醬 0.6 乾木耳 0.1 ***蔬食日	雞蛋 69.3 生香菇 1.7 蒜泥 0.4	青菜 80 金針菇 8 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.7	綠豆 16.8 薏仁 13.4		

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎、呂承萱

以上營養分析僅供參考

食品技師：呂承萱

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：