

110 學年度下學期光復國民中學 2 月份葷食菜單-馨儂(B 案)

本店使用台灣豬肉

日期	星期	循環別	主 食	主食 食材明細	主 菜	主菜 食材明細	副 菜 一	副菜一 食材明細	副菜二	副菜二 食材明細	時蔬	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
7	一	D1	白米飯	米	京醬肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋香玉菜	蛋 高麗菜 大蒜	滷味雙拼	海帶結 豆干 大蒜	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑	5	2.2	2.7	2.8	734		375	265
8	二	D2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 大蒜	什錦花椰	冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔 排骨肉 薑 芹菜	5.2	2.1	2.9	2.8	760		425	294
9	三	D3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	三節翅 薑	油飯配料	肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油酥麵 大蒜	關東煮	玉米段 油豆腐 紅蘿蔔 柴魚片	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5.8	1.3	3.2	2.8	805		405	250
10	四	D4	糙米飯	米 糙米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 大蒜	鐵板豆腐	豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖	6.5	1.3	2.4	2.8	794		393	228
11	五	D5	紫米飯	米 紫米	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 大蒜	玉菜凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 大蒜	蔬菜	針菇大骨湯	紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑	5.2	2.1	2.8	2.8	753		374	257
14	一	E1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜	塔香海茸	海茸 九層塔 肉絲 大蒜	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 柴魚片	5	3	2.6	2	710		339	175
15	二	E2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	番茄豆腐湯	番茄 豆腐 薑	5	1.7	2.9	3.5	768		122	162
16	三	E3	西式特餐	麵條	香滷肉排	肉排 薑	西式配料	絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬	小餐包	小餐包	蔬菜	花椰濃湯	蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 奶油(固態)	6.2	1.3	2.4	2	737		97	775
17	四	E4	糙米飯	米 糙米	咕咾雞	肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 刈薯 大蒜	豆包瓜粒	豆包 冬瓜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	5.8	2.1	2.8	3	804		92	155
18	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	筍干燒肉	豬後腿肉 筍干 大蒜	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片	鹹蛋玉菜	高麗菜 鴨鹹蛋 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5.7	2.1	2	2.5	714		159	345
21	一	F1	白米飯	米	味噌肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌	螞蟻上樹	冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜	蛋香白菜	大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 大骨 薑	6	2.2	2.2	2.5	753		101	92
22	二	F2	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醬瓜 大蒜	番茄豆腐	番茄 豆腐 絞肉 大蒜 番茄醬	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢) 大蒜	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	5	2	3	2.5	738		164	459
23	三	F3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 蒜	清炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	皮蛋瘦肉粥	皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 絞肉	2.8	1.8	3.3	2.5	601		127	727
24	四	F4	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 滷包	奶香花椰	冷凍花椰菜 大蒜 冷凍玉米粒 奶油(固態)	毛豆時瓜	冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	粉圓仙草湯	粉圓 仙草蜜 二砂糖	6	2	2.7	2	763		86	104
25	五	F5	小米飯	米 小米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	滷味雙拼	豆干 海帶結 大蒜	塔香炒蛋	蛋 九層塔	蔬菜	針菇大骨湯	紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑	5.4	1.3	3.2	2	741		244	214

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明：2 月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。

110 學年國民中學葷食 D 循環菜單(B 案)

循環	主食	主食食材明細	主菜	主菜食材明細	副菜一	副菜一食材明細	副菜二	副菜二食材明細	蔬菜	湯品	湯品食材明細
D 1	白米飯	米	京醬肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋香玉菜	蛋 高麗菜 大蒜	滷味雙拼	海帶結 豆干 大蒜	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑
D 2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 大蒜	什錦花椰	冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔 排骨肉 薑 芹菜
D 3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	三節翅 薑	油飯配料	肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜	關東煮	玉米段 油豆腐 紅蘿蔔 柴魚片	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑
D 4	糙米飯	米 糙米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 大蒜	鐵板豆腐	豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖
D 5	紫米飯	米 紫米	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 大蒜	玉菜凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 大蒜	蔬菜	針菇大骨湯	紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑

D 組食材明細（食材重量以 100 人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含 23%骨頭之採購量

循環	主食		主菜		副菜一		副菜二		蔬菜		湯品		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆魚蛋肉類/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
D 1	白米飯	米 10 公斤	京醬肉片	豬後腿肉 6 公斤 刈薯 3.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 甜麵醬	蛋香玉菜	蛋 2 公斤 高麗菜 4 公斤 大蒜 50 公克	滷味雙拼	海帶結 3 公斤 豆干 2 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 蒜 50 公克	冬瓜湯	冬瓜 4 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 20 公克	5	2.2	2.7	2.8	734	375	265
D 2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	醬瓜燒雞	肉雞 9 公斤 醬瓜 2 公斤 大蒜 50 公克	什錦花椰	冷凍花椰菜 6 公斤 鴻喜菇 1 公斤 乾木耳 10 公克 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 50 公克	玉米三色	冷凍毛豆仁 1 公斤 冷凍玉米粒 2 公斤 紅蘿蔔 1.5 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 蒜 50 公克	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔 3 公斤 排骨肉 2 公斤 薑 20 公克 芹菜 10 公克	5.2	2.1	2.9	2.8	760	425	294
D 3	油飯特餐	米 8 公斤 糯米 3 公斤	香滷雞翅	三節翅 9 公斤 薑 20 公克	油飯配料	肉絲 1.5 公斤 乾香菇 0.1 公斤 桶筍(麻竹筍) 2 公斤 油蔥酥 10 公克 大蒜 50 公克	關東煮	玉米段 4 公斤 油豆腐 2 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 柴魚片 10 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 蒜 50 公克	時蔬湯	時蔬 3 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 20 公克	5.8	1.3	3.2	2.8	805	405	250
D 4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	南瓜燒肉	豬後腿肉 6 公斤 南瓜 4 公斤 大蒜 50 公克	鐵板豆腐	豆腐 4 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 脆筍片 2 公斤 絞肉 0.6 公斤 大蒜 50 公克	沙茶寬粉	寬粉 1.5 公斤 時蔬 3 公斤 乾木耳 10 公克 大蒜 50 公克 沙茶醬	蔬菜	蔬菜 7 公斤 蒜 50 公克	枸杞銀耳湯	枸杞 10 公克 白木耳 0.2 公斤 二砂糖 1 公斤	6.5	1.3	2.4	2.8	794	393	228
D 5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	三杯雞	肉雞 9 公斤 洋蔥 2 公斤 九層塔 0.1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.1 公斤	冬瓜絞肉	絞肉 0.6 公斤 冬瓜 6.5 公斤 大蒜 50 公克	玉菜凍腐	凍豆腐 1.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 高麗菜 3 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 蒜 50 公克	針菇大骨湯	紅蘿蔔 0.5 公斤 金針菇 1 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 20 公克	5.2	2.1	2.8	2.8	753	374	257

110 學年國民中學葷食 E 循環菜單(B 案)

循環	主食	主食食材明細	主菜	主菜食材明細	副菜一	副菜一食材明細	副菜二	副菜二食材明細	蔬菜	湯品	湯品食材明細
E 1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜	塔香海茸	海茸 九層塔 肉絲 大蒜	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 柴魚片
E 2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	番茄豆腐湯	番茄 豆腐 薑
E 3	西式特餐	麵條	香滷肉排	肉排 薑	西式配料	絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬	小餐包	小餐包	蔬菜	花椰濃湯	蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 奶油(固態)
E 4	糙米飯	米 糙米	咕咾雞	肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 刈薯 大蒜	豆包瓜粒	豆包 冬瓜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖
E 5	燕麥飯	米 燕麥	筍干燒肉	豬後腿肉 筍干 大蒜	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片	鹹蛋玉菜	高麗菜 鴨鹹蛋 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑

E 組食材明細（食材重量以 100 人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含 23%骨頭之採購量

循環	主食		主菜		副菜一		副菜二		蔬菜		湯品		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆魚肉類/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
E 1	白米飯	米 10 公斤	洋蔥肉片	豬後腿肉 6 公斤 洋蔥 3 公斤 紅蘿蔔 1.5 公斤 大蒜 50 公克	塔香海茸	海茸 3 公斤 九層塔 50 公克 肉絲 0.3 公斤 大蒜 50 公克	芹香干片	豆干 3 公斤 芹菜 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	味噌時蔬湯	時蔬 3 公斤 味噌 0.6 公斤 柴魚片 10 公克	5	3	2.6	2	710	339	175
E 2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	香酥魚排	魚排 6.5 公斤	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 1 公斤 杏鮑菇 2.5 公斤 洋蔥 2 公斤 紅蘿蔔 1.5 公斤 咖哩粉	紅仁炒蛋	蛋 4 公斤 紅蘿蔔 3 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	番茄豆腐湯	番茄 1 公斤 豆腐 2 公斤 薑 20 公克	5	1.7	2.9	3.5	768	122	162
E 3	西式特餐	麵條 15 公斤	香滷肉排	肉排 6 公斤 薑 20 公克	西式配料	絞肉 1.5 公斤 洋蔥 2 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 芹菜 1 公斤 大蒜 50 公克 番茄醬	小餐包	小餐包 2 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	花椰濃湯	蛋 0.5 公斤 冷凍花椰菜 1.5 公斤 馬鈴薯 1.5 公斤 玉米濃湯調理包 奶油(固態)0.2 公斤	6.2	1.3	2.4	2	737	97	775
E 4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	咕咾雞	肉雞 9 公斤 鳳梨罐頭 1 公斤 洋蔥 2 公斤 大蒜 50 公克 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 1.1 公斤 刈薯 5 公斤 大蒜 50 公克	豆包瓜粒	豆包 1 公斤 冬瓜 7 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	紅豆紫米湯	紅豆 1 公斤 紫米 1 公斤 二砂糖 1 公斤	5.8	2.1	2.8	3	804	92	155
E 5	燕麥飯	米 10 公斤 燕麥 0.4 公斤	筍干燒肉	豬後腿肉 6 公斤 筍干 3 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 1 公斤 白蘿蔔 2 公斤 玉米段 4 公斤 柴魚片 10 公克	鹹蛋玉菜	高麗菜 6.5 公斤 鴨鹹蛋 1.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	紫菜湯	紫菜 0.1 公斤 薑 20 公克	5.7	2.1	2	2.5	714	159	345

110 學年國民中學葷食 F 循環菜單(B 案)

循環	主食	主食食材明細	主菜	主菜食材明細	副菜一	副菜一食材明細	副菜二	副菜二食材明細	蔬菜	湯品	湯品食材明細
F 1	白米飯	米	味噌肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌	螞蟻上樹	冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜	蛋香白菜	大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 大骨 薑
F 2	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醬瓜 大蒜	番茄豆腐	番茄 豆腐 絞肉 大蒜 番茄醬	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢) 大蒜	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑
F 3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 蒜	清炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	皮蛋瘦肉粥	皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 絞肉
F 4	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 滷包	奶香花椰	冷凍花椰菜 大蒜 冷凍玉米粒 奶油(固態)	毛豆時瓜	冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	粉圓仙草湯	粉圓 仙草蜜 二砂糖
F 5	小米飯	米 小米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	滷味雙拼	豆干 海帶結 大蒜	塔香炒蛋	蛋 九層塔	蔬菜	針菇大骨湯	紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑

F 組食材明細（食材重量以 100 人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含 23%骨頭之採購量

循環	主食		主菜		副菜一		副菜二		蔬菜		湯品		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆魚肉類/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
F 1	白米飯	米 10 公斤	味噌肉片	豬後腿肉 6 公斤 洋蔥 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 味噌	螞蟻上樹	冬粉 1.5 公斤 絞肉 0.6 公斤 時蔬 3 公斤 乾木耳 10 公克 蒜 50 公克	蛋香白菜	大白菜 5.5 公斤 雞蛋 1 公斤 大蒜 50 公克 乾木耳 10 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	蘿蔔湯	白蘿蔔 3 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 20 公克	6	2.2	2.2	2.5	753	101	92
F 2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	瓜仔雞	肉雞 9 公斤 醬瓜 2 公斤 大蒜 50 公克	番茄豆腐	番茄 2 公斤 豆腐 6 公斤 絞肉 0.7 公斤 大蒜 50 公克 番茄醬	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢)5 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	時瓜湯	時瓜 4 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 20 公克	5	2	3	2.5	738	164	459
F 3	刈包特餐	刈包 4 公斤	香滷肉排	肉排 6 公斤 滷包	酸菜麵腸	酸菜 3 公斤 麵腸 3 公斤 蒜 50 公克	清炒玉菜	高麗菜 5.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	皮蛋瘦肉粥	皮蛋 2 公斤 白米 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾香菇 20 公克 時蔬 2 公斤 絞肉 1 公斤	2.8	1.8	3.3	2.5	601	127	727
F 4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	香滷雞翅	三節翅 9 公斤 滷包	奶香花椰	冷凍花椰菜 6 公斤 大蒜 50 公克 冷凍玉米粒 1 公斤 奶油(固態)0.2 公斤	毛豆時瓜	冷凍毛豆仁 1 公斤 時瓜 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	粉圓仙草湯	粉圓 2 公斤 二砂糖 1 公斤 仙草蜜 4 公斤	6	2	2.7	2	763	86	104
F 5	小米飯	米 10 公斤 小米 0.4 公斤	咖哩絞肉	絞肉 6 公斤 馬鈴薯 2 公斤 洋蔥 1.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 咖哩粉	滷味雙拼	豆干 2 公斤 海帶結 2 公斤 大蒜 50 公克	塔香炒蛋	蛋 5.5 公斤 九層塔 0.3 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 50 公克	針菇大骨湯	紅蘿蔔 0.5 公斤 金針菇 1 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 20 公克	5.4	1.3	3.2	2	741	244	214