

111學年度第2學期國民中學2月素食菜單(B案)馨儂

日期	星期	循環	主食	主食明細	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	副菜二	副菜二明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細	點心	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
2月13日	一	D1	白米飯	米	椰香咖哩	四角油豆腐 南瓜 芹菜 椰漿 咖哩粉	塔香海絲	海帶絲 九層塔 素肉	炸物雙拼	薯條 素甜不辣	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	點心	6.7	1.8	1.6	3	0	0	811
2月14日	二	D2	糙米飯	米 糙米	茶香百頁	百頁豆腐 二砂糖 紅茶包 滷包	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢) 薑 素肉	番茄炒蛋	雞蛋 番茄糊 大番茄 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜素丸湯	紫菜 薑 素魚丸	點心	5	3	1.5	3	0	0	778
2月15日	三	D3	炊粉特餐	米粉	酥炸豆包	豆包	炊粉配料	甘藍 素肉 乾香菇	包子	冷凍素菜包子	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 豆薯 雞蛋 乾木耳	點心	4.6	2.7	1.3	3.2	0	0	727
2月16日	四	D4	糙米飯	米 糙米	回鍋干片	豆干 甘藍 薑	關東煮	玉米 素黑輪 四角油豆腐	絞若花椰	素肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	紅豆湯圓	小米 紅豆 二砂糖 湯圓	點心	6.2	2.5	1.8	3	0	0	838
2月17日	五	D5	燕麥飯	米 燕麥	茄汁豆包	豆包 大番茄 胡蘿蔔 薑 番茄醬	木須炒蛋	金針菇 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔	銀蘿凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	點心	5.2	3.2	2.2	3	0	0	838
2月18日	六	D6	白米飯	米	鐵板麵腸	麵腸 脆筍 胡蘿蔔 薑	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 沙茶醬	蛋香季豆	雞蛋 冷凍菜豆(莢) 薑 甜椒	時蔬	蔬菜 大	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	點心	6	2.5	1.6	3	0	0	815
2月20日	一	E1	白米飯	米	美味素排	素排	家常豆腐	豆腐 薑 胡蘿蔔 甜椒	鹹蛋時蔬	鴨鹹蛋 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔 素羊肉 薑	點心	5	2.5	1.2	3	0	0	703
2月21日	二	E2	糙米飯	米 糙米	甘藍麵筋	麵筋泡 甘藍 薑	芹香豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔	毛豆瓜粒	冷凍毛豆仁 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑 杏鮑菇	點心	5	2.8	2.1	3	0	0	748
2月22日	三	E3	西式特餐	麵條	酥炸豆包	豆包	茄汁配料	大番茄 芹菜 蘑菇醬 番茄醬 冷凍毛豆仁	清炒豆芽	綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 玉米濃湯粉	點心	5	2.6	1.7	3	0	0	723
2月23日	四	E4	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬	蛋香豆薯	雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑	塔香海茸	海帶茸 九層塔	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖 粉圓	點心	7.4	3	1.7	2.5	0	0	898
2月24日	五	E5	芝麻飯	米 芝麻	馬鈴薯麵輪	麵輪 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	蜜汁豆干	豆干 薑	清炒高麗	甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	點心	5.3	2.6	1.8	3	0	0	746

過敏警語：「本月產品含有蛋、芝麻、含麩之穀物、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」

說明：

- 週二、週四的蔬菜為有機蔬菜。
- 點心供應品項如下：小餐包、小饅頭、小籠包、水果、旺仔小饅頭等

111學年度第2學期光復國民中學2月葷食菜單(B案)馨儂-本店使用台灣豬肉

日期	星期	循環	主食	主食明細	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	副菜二	副菜二明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細	點心	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
2月13日	一	D1	白米飯	米	椰香咖哩	豬絞肉 南瓜 洋蔥 椰漿 咖哩粉	塔香海絲	海帶絲 九層塔	炸物雙拼	薯條 甜不辣	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 豬大排 薑	點心	6.1	2.3	1.6	3.2	0	0	784
2月14日	二	D2	糙米飯	米 糙米	茶香雞翅	三節翅 二砂糖 紅茶包 滷包	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢) 大蒜	番茄炒蛋	雞蛋 番茄糊 大番茄 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜魚丸湯	紫菜 柴魚片 薑 魚丸	點心	5	2.9	1.5	3	0	0	740
2月15日	三	D3	炊粉特餐	米粉	香酥魚排	鯊魚	炊粉配料	甘藍 豬絞肉 紅蔥頭 乾香菇	包子	銀絲卷	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍 豆薯 雞蛋 乾木耳	點心	4.6	3	1.3	3.2	0	0	724
2月16日	四	D4	糙米飯	米 糙米	回鍋肉片	豬後腿肉 甘藍 大蒜	關東煮	玉米 黑輪 四角油豆腐 柴魚片	絞肉花椰	豬絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紅豆湯圓	小米 紅豆 二砂糖 湯圓	點心	6.2	2.3	1.8	3	0	0	787
2月17日	五	D5	燕麥飯	米 燕麥	茄汁豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 番茄醬	木須炒蛋	金針菇 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔	銀蘿凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 豬大排 薑	點心	5.2	3.5	2.1	3	0	0	814
2月18日	六	D6	白米飯	米	鐵板肉片	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 沙茶醬	魷仔魚炒蛋	雞蛋 魷仔魚(加工) 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉 薑 雞骨	點心	6	3.4	1.1	3.2	0	0	847
2月20日	一	E1	白米飯	米	香滷肉排	肉排	家常豆腐	豆腐 豬絞肉 大蒜 甜椒	鹹蛋時蔬	鴨鹹蛋 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 豬大排 薑	點心	5	3.3	1.6	3	0	0	773
2月21日	二	E2	糙米飯	米 糙米	蒜泥白肉	豬後腿肉 甘藍 大蒜 醬油膏	芹香豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔	毛豆瓜粒	冷凍毛豆仁 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	虱目魚皮 味噌 薑	點心	5	3.5	1.8	3	0	0	793
2月22日	三	E3	西式特餐	麵條	香酥魚片	鯊魚	茄汁配料	大番茄 洋蔥 蘑菇醬 番茄醬 豬絞肉	豆芽培根	綠豆芽 培根 茼菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 玉米濃湯粉	點心	5.1	2.4	1.7	3.6	0	0	742
2月23日	四	E4	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬	蛋香豆薯	雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	塔香海絲	海帶絲 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆粉圓湯	綠豆 二砂糖 粉圓	點心	7.7	2.7	1.7	2.5	0	0	897
2月24日	五	E5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	馬鈴薯燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	蜜汁豆干	豆干 大蒜	清炒高麗	甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬大骨湯	時蔬 豬大排 薑	點心	5.3	3.8	1.7	3	0	0	834

過敏警語：「本月產品含有蛋、芝麻、含麩之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」

說明：

- 週二、週四的蔬菜為有機蔬菜。
- 大骨可能替代為雞骨或肉絲。
- 點心供應品項如下：小餐包、小饅頭、小籠包、水果、旺仔小饅頭等