

# 花蓮縣112學年度國民中學06月葷食菜單

日期	星期	循環	主食	明細	主菜	明細	副菜一	明細	副菜二	明細	時蔬	明細	湯品	明細	附餐1	附餐2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
6/3	一	Q1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 甜椒 大蒜	玉米火腿蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 切片火腿(豬肉) 大蒜	蔬香寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 豬絞肉	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 虱目魚皮	水果		6.6	3.2	1.5	2.5	0.0	0.0	848.6
6/4	二	Q2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬 花胡瓜 大蒜 胡蘿蔔	關東煮	凍豆腐 玉米穗 白蘿蔔 大蒜 柴魚片	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲湯	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔絲 時蔬 薑	TAP豆漿		5.4	3.3	2.4	3.0	0.0	0.0	815.4
6/5	三	Q3	拌麵特餐	麵條	時瓜肉丁	豬後腿肉 時瓜 乾香	拌麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 洋蔥 乾香菇 油蔥	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾海帶 雞蛋 薑	水果		5.0	2.8	2.0	2.6	0.0	0.0	725.2
6/6	四	Q4	糙米飯	米 糙米	梅干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍干 乾香菇	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	肉絲時瓜	時瓜 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓湯	綠豆 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.3	2.7	2.3	2.7	0.0	0.0	815.5
6/7	五	Q5	小米飯	米 小米	梅排魚排	魚排 梅子粉	海結豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 大蒜	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑 胡蘿蔔	綜合堅果 有機豆奶		5.0	3.7	1.7	3.0	0.0	0.0	805.7
6/11	二	R2	白米飯	米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	蛋香季豆	雞蛋 菜豆(莢) 培根 大蒜	塔香海茸	海帶茸 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	TAP豆漿		5.0	3.5	2.2	3.0	0.0	0.0	806.2
6/12	三	R3	拌飯特餐	米 糙米	香滷腿排	腿排	拌飯配料	豬後腿肉 芥恩 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 大蒜	蜜汁豆干	豆干 豆薯 芝麻(熟)	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	排骨 時瓜 薑	水果		5.3	4.2	1.8	3.2	0.0	0.0	870.5
6/13	四	R4	糙米飯	米 糙米	蒜泥白肉	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔	海結油腐	海帶結 四角油豆腐 大蒜 胡蘿蔔	香炒四色	三色豆 馬鈴薯 豬絞肉 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆牛奶湯	綠豆 全脂奶粉 二砂糖	果汁		6.5	2.5	1.5	2.2	0.3	0.0	818.3
6/14	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	金黃魚排	水鯊魚	番茄毛豆炒蛋	大番茄 冷凍毛豆仁 雞蛋 大蒜	絞肉南瓜	南瓜 絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽玉米湯	乾海帶 玉米穗 薑 胡蘿蔔 排骨	葡萄乾 有機豆奶		6.4	3.7	1.1	2.6	0.0	0.0	873.3
6/17	一	S1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 豆薯 紅蘿蔔 大蒜 甜紅薯	肉絲季豆	菜豆(莢) 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜	蘿蔔乾炒蛋	蘿蔔乾 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果		5.0	3.0	2.3	3.0	0.0	0.0	771.4
6/18	二	S2	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排	豆包時蔬	豆包 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉 薑 榨菜	TAP豆漿		6.2	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	797.3
6/19	三	S3	南瓜米粉	米粉	塔香魷魚	門椒 魷魚 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 蒜 洋蔥	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 乾香菇 油蔥 酥	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	酸菜肉片湯	酸菜 豬後腿肉 薑	水果		3.8	2.6	1.4	2.2	0.0	0.0	588.7
6/20	四	S4	糙米飯	米 糙米	台式蔥油雞	肉雞 馬鈴薯 青蔥 油蔥	三色干丁	三色豆 豆干 絞肉 大蒜	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	黑糖山粉圓	黑糖 山粉圓 二砂糖	果汁		5.3	3.6	1.7	2.8	0.0	0.0	806.6
6/21	五	S5	紫米飯	米 紫米飯	燒烤雞翅	燒烤雞翅	蛋香時瓜	雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	鮮菇豆腐	豆腐 絞肉 金針菇	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾 薑	海苔 有機豆奶		5.2	4.0	1.9	3.1	0.0	0.0	849.7
6/24	一	T1	白米飯	米	鮮菇肉燥	絞肉 香菇 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜	洋蔥培根蛋	洋蔥 雞蛋 培根 大蒜	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑	水果		5.0	3.0	2.1	2.7	0.0	0.0	747.4
6/25	二	D6	糙米飯	米 糙米	馬鈴薯燒雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	豆包時蔬	時蔬 豆包 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜針菇湯	紫菜 金針菇 薑	保久乳		5.4	3.4	2.1	2.9	0.0	0.0	815.4
6/26	三	E1	客家油飯	米 糯米	香油棒腿	棒腿	油飯配料	豬後腿肉 魷魚乾 時蔬 乾香菇 油蔥 酥 蘿	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片 乾裙帶菜	水果		5.0	3.7	1.5	2.8	0.0	0.0	792.6
6/27	四	T4	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞 九層塔	彩色炒蛋	雞蛋 甜椒 甜椒(青皮) 大蒜	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜珍珠	粉圓 冬瓜糖磚	果汁		6.5	3.9	1.9	3.1	0.0	0.0	932.3
6/28	五	T5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	肉絲季豆	菜豆(莢) 豬後腿肉 大蒜	蔬香冬粉	絞肉 冬粉 乾木耳 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	葡萄乾 有機豆奶		6.20	2.61	2.36	2.68	0.00	0.00	809.4

※「本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

6月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 每周五供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。