

花蓮縣113學年度光復國民中學08-9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	湯品	明細	附餐1	附餐2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量	
8/30	五	F1	白米飯	米	竹筍炒肉絲	豬後腿肉 筍絲 胡蘿蔔 大蒜	青椒豆干	豆干 甜椒 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	虱目魚丸 時蔬 薑	旺仔小饅頭		5.4	2.6	1.5	0.0	0.0	3.8	843.4
9/2	一	A1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	鮭魚玉米蛋	蛋 鮭魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	絞肉時蔬	豬肉絲 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔 味噌 薑 魚片	水果		5.3	2.3	1.9	0.0	0.0	2.7	743.8
9/3	二	A2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋蔥 大蒜 九層塔	針菇豆腐	豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	肉絲海根	海帶根 豬後腿肉 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	綜合堅果		5.0	2.8	1.6	0.0	0.0	4.1	845.5
9/4	三	A3	越式特餐	米 飯條	香油肉排	肉排	越式拌料	豬後腿肉 綠豆芽 韭菜 乾香菇 油蔥酥 胡蘿蔔	肉絲季豆	冷凍菜豆(笑) 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾 薑	水果		5.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.7	730.5
9/5	四	A4	糙米飯	米 糙米	香油雞翅	三節翅	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 大蒜	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖	TAP豆奶		6.0	2.5	1.7	0.0	0.0	3.4	862.1
9/6	五	A5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	椒鹽魚排	魚排 胡椒鹽	番茄凍肉	大番茄 凍豆腐 冷凍毛豆仁 大蒜 番茄醬	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜 沙茶醬	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲湯	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔絲 時蔬 薑	保久乳		6.0	2.6	1.5	0.0	0.0	3.7	879.0
9/9	一	B1	白米飯	米	瓜仔肉	絞肉 醃漬花胡蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜佃煮	黑輪 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 味醂	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	針菇肉絲湯	金針菇 時蔬 薑 豬後腿肉	水果		5.3	2.4	2.4	0.0	0.0	2.5	755.2
9/10	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	奶香白菜	結球白菜 乾木耳 大蒜 奶油(因惠)	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 乾裙帶菜 柴魚片	旺仔小饅頭		5.6	2.3	1.0	0.0	0.0	3.6	818.2
9/11	三	B3	拌麵特餐	麵條	麵輪肉	豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜	拌麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 洋蔥 乾香菇 油蔥酥	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	水果	有機豆奶	6.3	2.2	1.6	0.0	0.0	2.7	815.9
9/12	四	B4	糙米飯	米 糙米	筍片鮓魚	阿根延鮓 豬後腿肉 筍片 大蒜	家常豆干	時蔬 豆干 胡蘿蔔 大蒜	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬絞肉 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆牛奶湯	綠豆 全脂奶粉 二砂糖	綜合堅果		6.0	2.4	1.8	0.3	0.0	2.9	869.6
9/13	五	B5	小米飯	米 小米	鹹酥雞	鹹酥雞 大蒜 九層塔	洋蔥炒蛋	雞蛋 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜	三絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾海帶 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 薑 排骨	保久乳		5.0	2.8	1.9	0.0	0.0	3.7	824.6
9/16	一	C1	白米飯	米	醬燒冬瓜封	豬後腿肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑 二砂糖	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 大蒜 胡蘿蔔	奶香南瓜	南瓜 奶油(因惠) 冷凍毛豆仁	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	洋蔥 味噌 薑 虱目魚皮	水果		5.9	2.6	2.1	0.0	0.0	3.2	848.5
9/17	二		中秋節													0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
9/18	三	C3	培根拌飯	米	香油雞腿	豬腿	拌飯配料	培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 時蔬 大蒜	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	海芽芽 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	5.1	3.0	1.9	0.0	0.0	3.6	832.6
9/19	四	C4	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	塔香海根	海帶根 豬後腿肉 大蒜 九層塔	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	銀耳鳳梨湯	白木耳 鳳梨罐頭 二砂糖 枸杞	綜合堅果		5.0	2.3	1.9	0.0	0.2	2.8	746.1
9/20	五	C5	紫米飯	米 黑糯米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	番茄蛋豆腐	豆腐 大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	保久乳		5.0	2.6	1.8	0.0	0.0	3.4	791.2
9/23	一	D6	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 胡蘿蔔 豆薯 大蒜 甜麵醬	火腿花椰	冷凍青花菜 切片 火腿 大蒜	螞蟻上樹	豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾 薑	水果		6.0	2.5	2.4	0.0	0.0	2.6	813.6
9/24	二	E1	糙米飯	米 糙米	香油腿排	腿排	番茄玉米蛋	大番茄 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜	豆包季豆	冷凍菜豆(笑) 豆包 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	沙茶鮭魚羹	阿根延鮓 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 豬後腿肉 沙茶醬	旺仔小饅頭		5.1	3.2	1.9	0.0	0.0	4.4	905.5
9/25	三	D3	南瓜米粉	米粉	香油肉排	肉排	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 乾木耳 油蔥酥	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	水果	有機豆奶	6.3	1.7	1.2	0.0	0.0	2.3	748.9
9/26	四	D4	糙米飯	米 糙米	香菇肉燥	絞肉 乾香菇 洋蔥 大蒜	時蔬干片	豆干 時蔬 豆豉 大蒜	塔香海軍	海帶茸 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	綜合堅果		6.00	2.65	1.90	0.00	0.00	3.39	871.1
9/27	五	D5	燕麥飯	米 燕麥	腐乳燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆腐乳 蒜	蔬香寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜	時瓜黑輪	時瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	保久乳		5.9	2.6	2.2	0.0	0.0	3.0	846.2
9/30	一	E1	白米飯	米	南瓜油肉	豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 大蒜	季豆炒蛋	冷凍菜豆(笑) 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	培根甘藍	培根 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果		5.5	2.5	2.2	0.0	0.0	2.9	794.7

※「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。」

8-9月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。