

花蓮縣113學年度光復國民中學10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
10/1	二	E2	糙米飯	米 糙米	醬燒雞丁	肉雞 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	肉絲花椰	冷凍青花菜 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆皮湯	豆皮 味噌 柴魚片 時蔬	旺仔小饅頭		5.4	2.9	1.9	0.0	0.0	3.8	842.0
10/2	三	E3	刈包特餐	刈包	香油肉排	肉排 油包	洋蔥肉絲	豬後腿肉 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	芋香瘦肉粥	絞肉 白米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬 芋頭	水果		3.9	2.6	2.2	0.0	0.0	3.0	671.0
10/3	四	E4	糙米飯	米 糙米	三杯豬柳	豬後腿肉 杏鮑菇 九層塔 胡蘿蔔 大蒜	番茄豆腐	豆腐 絞肉 番茄 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜珍珠奶	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖 全脂奶粉	綜合堅果		6.0	2.5	1.9	0.3	0.0	3.1	853.0
10/4	五	E5	麥仁飯	米 大麥仁	香油腿排	腿排 油包	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	筍乾凍腐	筍乾 凍豆腐 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	TAP豆漿		5.0	3.8	1.8	0.0	0.0	5.8	1001.0
10/7	一	F1	白米飯	米	竹筍炒肉絲	豬後腿肉 脆筍絲 胡蘿蔔 大蒜	蒜拌海根	海帶根 金針菇 豬後腿肉 薑	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	時瓜 排骨 薑	水果		5.0	2.5	2.4	0.0	0.0	2.6	718.0
10/8	二	F2	糙米飯	米 糙米	腐乳燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 豆腐乳	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	絞肉南瓜	南瓜 絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	魚丸 時蔬 薑	旺仔小饅頭		6.1	3.0	1.5	0.0	0.0	4.5	935.0
10/9	三	F3	油飯特餐	米 糯米	香油腿排	腿排 油包	油飯配料	豬後腿肉 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 大蒜	豆皮時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 豆皮	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	5.5	3.0	2.1	0.0	0.0	4.2	887.0
10/10	四	雙十節															0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10/11	五	F5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	麵輪燒肉	豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜	關東煮	虱目魚丸 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 柴魚片	肉絲豆芽	肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 虱目魚皮	果汁		5.0	3.0	2.0	0.0	0.0	4.0	836.0
10/14	一	G1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 乾木耳 大蒜	三色豆干	豆干 三色豆 豬絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬菜蛋花湯	金針菇 冬粉 雞蛋 醃製冬菜 薑	水果		5.3	3.0	1.8	0.0	0.0	3.8	838.0
10/15	二	G2	糙米飯	米 糙米	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	時蔬黑輪	時蔬 黑輪 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽玉米湯	乾裙帶菜 甜玉米 薑 胡蘿蔔 排骨	旺仔小饅頭		5.7	2.9	1.7	0.0	0.0	3.4	826.0
10/16	三	G3	拌麵特餐	拉麵	香油棒腿	棒腿	特餐配料	豬後腿肉 綠豆芽 韭菜 乾香菇 油蔥酥	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	時瓜 排骨 薑	水果	有機豆奶	3.0	3.0	1.8	0.0	0.0	4.1	698.0
10/17	四	G4	糙米飯	米 糙米	糖醋雞丁	肉雞 甜椒 洋蔥 鳳梨罐頭 番茄醬	筍干海結	海帶結 麻竹筍干 麵輪 大蒜	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬絞肉 薑	1/0		麥仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	綜合堅果		6.4	2.5	2.1	0.0	0.1	3.0	884.0
10/18	五	G5	小米飯	米 小米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	洋蔥培根蛋	雞蛋 洋蔥 培根 大蒜	白菜油	豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	果汁		5.6	3.0	2.2	0.0	0.0	3.2	821.0
10/21	一	H1	白米飯	米	筍乾燒肉	豬後腿肉 麻竹筍干 胡蘿蔔 梅干菜 大蒜	蜜汁豆干	豆干 豆薯 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果		5.0	3.5	3.2	0.0	0.0	3.8	870.0
10/22	二	H2	糙米飯	米 糙米	檸檬雞翅	檸檬雞翅	時瓜魚丸	魚丸 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	香油凍腐	凍豆腐 麻竹筍干 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 榨菜 薑 豬後腿肉	旺仔小饅頭		5.0	2.9	1.9	0.0	0.0	3.9	819.0
10/23	三	D6	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 大番茄 番茄醬	黑胡椒雞塊	雞塊 2塊/人	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	時瓜 排骨 薑	水果	有機豆奶	3.8	3.0	2.3	0.0	0.0	3.1	690.0
10/24	四	E1	糙米飯	米 糙米	蔬香燒肉	豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	三杯杏鮑菇	杏鮑菇 麵腸 胡蘿蔔 九層塔 薑	蘿蔔乾炒蛋	蘿蔔乾 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	芋香西米露	芋頭 西谷米 二砂糖	綜合堅果		6.3	2.7	1.9	0.0	0.0	3.4	904.0
10/25	五	H5	紫米飯	米 黑糯米	紅燒雞丁	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	蔬香冬粉	絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	南瓜蛋花湯	南瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑	保久乳		6.4	2.6	2.1	0.0	0.0	3.2	857.0
10/28	一	I1	白米飯	米	咖哩肉丁	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 豬後腿肉 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果		5.2	2.8	2.3	0.0	0.0	3.1	778.0
10/29	二	I2	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚排	魚排 胡椒鹽	家常豆腐	豆腐 絞肉 時蔬 大蒜	海結麵輪	海帶結 麵輪 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔	旺仔小饅頭		5.4	2.8	1.6	0.0	0.0	3.4	799.0
10/30	三	I3	南瓜米粉	米粉	香油雞翅	雞翅 油包	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	酸辣湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾香菇 脆筍	水果		3.8	3.0	1.3	0.0	0.0	3.6	699.0
10/31	四	I4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	玉米洋蔥蛋	玉米洋蔥蛋	銀蘿蔔腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	綜合堅果		6.3	2.7	1.4	0.0	0.0	3.4	851.0

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

※ 不在此月內，除開 七月 以外，其他 月份 均 不 供應 此 菜。 此 菜 係 採 用 國 產 豬 肉 所 製 成。

10月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。