

花蓮縣113學年度光復國民中學12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	油/份	蔬/份	乳/份	果/份	豆/份	熱量
12/2	一	N1	白米飯	米	洋蔥豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	家常豆腐	豆腐 時蔬 乾木耳 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		5.0	2.9	2.2	0.0	0.0	3.6	804.0
12/3	二	N2	糙米飯	米 糙米	燒烤雞翅	燒烤雞翅	海結滷豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	時瓜 排骨 薑	旺仔小饅頭		5.4	3.0	1.5	0.0	0.0	4.5	885.0
12/4	三	N3	油飯特餐	米 糯米	香油棒腿	棒腿 滷包	油飯配料	豬後腿肉 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 大蒜	豆皮甘藍	甘藍 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		5.5	2.7	2.1	0.0	0.0	3.4	814.0
12/5	四	N4	糙米飯	米 糙米	鮮菇肉燥	絞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜	白菜燴魚丸	魚丸 包心白菜 胡蘿蔔 大蒜	銀蘿蔔	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆粉圓湯	綠豆 粉圓 二砂糖	綜合堅果		6.6	2.4	2.4	0.0	0.0	2.5	819.0
12/6	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	咕咾雞丁	肉雞 鳳梨豆醬 洋蔥 大蒜 番茄醬	蔬香寬粉	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	豆薯炒蛋	雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉 薑	TAP豆奶		6.2	2.9	2.0	0.0	0.0	3.8	900.0
12/9	一	O1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 時蔬 油花生 大蒜	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐 薑	水果		5.0	2.7	2.2	0.0	0.0	3.2	769.0
12/10	二	O2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	鯊魚	甜椒玉米蛋	雞蛋 甜椒 冷凍玉米粒 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	時瓜黑輪湯	時瓜 黑輪 薑	旺仔小饅頭		6.6	3.0	1.7	0.0	0.0	2.6	834.0
12/11	三	O3	丼飯特餐	米 糙米	檸檬雞翅	檸檬雞翅	丼飯配料	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 大蒜 海苔絲	肉絲時蔬	時蔬 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	羅宋湯	洋蔥 大番茄 排骨 薑	水果		5.3	2.9	2.1	0.0	0.0	3.8	837.0
12/12	四	O4	糙米飯	米 糙米	鮑菇燒雞	肉雞 杏鮑菇 紅蘿蔔 白芝麻 大蒜	時蔬豆干	豆干 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	梅粉魚丸	魚丸 梅子粉	時蔬	蔬菜 大蒜	芋香西米露	芋頭 西米露 二砂糖	果汁		6.4	2.6	1.3	0.0	0.0	3.9	886.0
12/13	五	O5	麥仁飯	米 大麥仁	塔香魷魚	阿根廷魷 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	紅燒豆腐	豆腐 絞肉 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	洋蔥炒蛋	雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬香菇湯	時蔬 乾香菇 排骨 薑	綜合堅果	有機豆奶	5.0	2.8	1.8	0.0	0.0	3.8	805.0
12/16	一	P1	白米飯	米	鐵板肉片	豬後腿肉 豆芽菜 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜	時蔬培根蛋	時蔬 雞蛋 培根 大蒜	麵筋時蔬	麵筋泡 時蔬 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	水果		5.0	2.8	2.2	0.0	0.0	3.4	789.0
12/17	二	P2	糙米飯	米 糙米	栗子燒雞	肉雞 栗子 杏鮑菇 紅蘿蔔 大蒜	關東煮	凍豆腐 甜玉米 白蘿蔔 大蒜 柴魚片	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	旺仔小饅頭		5.3	2.8	1.7	0.0	0.0	3.9	825.0
12/18	三	P3	刈包特餐	刈包	香油肉排	肉排 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	麵線糊	麵線 豬後腿肉 脆筍絲 胡蘿蔔 結球白菜 柴魚片	水果	有機豆奶	5.0	2.4	1.4	0.0	0.0	3.4	752.0
12/19	四	P4	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	湯圓甜湯	湯圓 二砂糖	果汁		6.5	3.0	1.7	0.0	0.0	3.6	900.0
12/20	五	P5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	馬鈴薯燒肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	豆瓣海椒	海帶根 豬後腿肉 大蒜 豆瓣醬	茄汁豆包	豆包 番茄 洋蔥 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 乾裙帶菜 柴魚片	保久乳		5.4	2.5	1.6	0.0	0.0	3.4	788.0
12/23	一	Q1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	絞肉 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	水果		5.0	3.0	1.9	0.0	0.0	4.0	835.0
12/24	二	D6	糙米飯	米 糙米	蜜汁腿排	腿排 白芝麻 滷包	蘿蔔黑輪	黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾木耳 脆筍 烏醋	旺仔小饅頭		5.2	3.0	2.2	0.0	0.0	3.8	839.0
12/25	三	E1	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 大番茄 洋蔥 番茄醬	香酥薯條	薯條	豆皮甘藍	甘藍 胡蘿蔔 大蒜 豆皮	時蔬	蔬菜 大蒜	花椰濃湯	冷凍青花菜 紅蘿蔔 雞蛋 玉米濃湯粉	水果	有機豆奶	4.1	2.3	2.1	0.0	0.0	2.5	628.0
12/26	四	Q4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花瓜 大蒜 胡蘿蔔	時蔬油腐	時蔬 四角油豆腐 紅蘿蔔 大蒜	蔬香寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 豬絞肉	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆牛奶湯	綠豆 全脂奶粉 二砂糖	果汁		7.0	2.3	1.5	0.3	0.0	3.2	918.0
12/27	五	Q5	小米飯	米 小米	後山鹹豬肉	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	綜合堅果		6.6	2.5	1.5	0.0	0.0	2.9	830.0
12/30	一	R1	白米飯	米	韓式肉片	豬後腿肉 韓式泡菜 時蔬 大蒜	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜	肉絲玉菜	肉絲 甘藍 大蒜 蝦米	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑	水果		5.4	2.5	2.1	0.0	0.0	3.0	762.0
12/31	二	R2	白米飯	米	梅粉魚排	魚排	番茄豆腐	絞肉 大番茄 豆腐 冷凍毛豆仁 大蒜 番茄醬	塔香海耳	海帶芽 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 肉絲	旺仔小饅頭		5.0	3.0	1.8	0.0	0.0	3.0	753.0

※「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。」

12月菜單說明：

1 每周一、二炒右梅蔬菜。 2 本店使用國產豬肉。

