

花蓮縣113學年度國民中學01月葷食菜

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	附註1	附註2	穀/份	油/份	蔬/份	乳/份	果/份	豆/份	熱量
1/2	四	R4	糙米飯	米 糙米	蒜泥白肉	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 絞肉 金針菇 胡 蘿蔔 大蒜	肉絲甘藍	甘藍 胡蘿蔔 大 蒜 豬後腿肉	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓 湯	綠豆 地瓜圓 二砂糖	綜合堅果		6.3	2.5	2.0	0.0	0.0	3.1	863.9
1/3	五	R5	紫米飯	米 黑糯米	金黃魚排	水鯊魚	番茄洋蔥蛋	大番茄 洋蔥 雞蛋 大 蒜	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬雞湯	時蔬 胡蘿蔔 肉雞	保久乳		5.0	2.9	1.9	0.0	0.0	3.9	847.3
1/6	一	S1	油飯特餐	米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	肉絲季豆	冷凍菜豆(英) 豬後腿 肉 胡蘿蔔 大蒜	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 大 蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	針菇海芽湯	乾裙帶菜 金針菇 薑 柴魚片	水果		5.4	2.4	1.8	0.0	0.0	2.9	769.9
1/7	二	S2	糙米飯	米 糙米	照燒雞翅	照燒雞翅	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜	白菜燴魚丸	魚丸 包心白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片 小 魚乾	綜合堅果		5.0	2.9	1.9	0.0	0.0	3.8	836.0
1/8	三	S3	中式米粉	米粉	香滷腿排	腿排	米粉配料	豬後腿肉 胡蘿蔔 甘 藍 洋蔥 乾香菇 紅蔥 頭	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔 黑輪 胡蘿蔔 薑	水果		3.3	2.2	1.4	0.0	0.0	3.1	611.1
1/9	四	S4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	玉米四色	馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿 蔔 冷凍玉米粒 絞肉	海結油豆腐	海帶結 四角油豆 腐 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	麥仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	旺仔小饅頭		6.6	2.3	1.5	0.0	0.0	3.1	869.2
1/10	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	沙茶魷魚	豬後腿肉 魷耳條 豆薯 胡蘿蔔 大 蒜 沙茶醬	時蔬豆干	時蔬 豆干 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	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	TAP豆漿		6.0	2.4	1.9	0.0	0.0	2.9	826.8
1/13	一	T1	丼飯特餐	米	香菇肉燥	絞肉 乾香菇 洋 蔥 大蒜	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡 蘿蔔 大蒜	豆皮甘藍	甘藍 胡蘿蔔 大 蒜 豆皮	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 榨菜 薑 豬 後腿肉	保久乳		5.4	2.5	1.7	0.0	0.0	3.3	802.3
1/14	二	T2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	水鯊魚	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	關東煮	凍豆腐 甜玉米 白蘿蔔 大蒜 柴 魚片	時蔬	蔬菜 大蒜	番茄時蔬湯	時蔬 大番茄 排骨 薑	綜合堅果		5.3	2.4	2.2	0.0	0.0	2.6	749.0
1/15	三	T3	麥仁飯	米 糯米	香滷肉排	肉排	油飯配料	豬後腿肉 甘藍 蘿蔔 乾 乾香菇 油蔥酥	豆皮白菜	豆皮 包心白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	水果	有機豆漿	5.5	2.6	2.4	0.0	0.0	2.8	803.2
1/16	四	T4	糙米飯	米 糙米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻 (熟) 豬後腿肉 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大 蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	旺仔小饅頭		5.8	2.4	1.9	0.0	0.0	2.9	805.1
1/17	五	T5	麥仁飯	米 大麥仁	鮑菇燒雞	肉雞 杏鮑菇 紅 蘿蔔 白芝麻 大 蒜	家常豆腐	豆腐 絞肉 時蔬 胡蘿 蔔 大蒜	蔬香寬粉	絞肉 寬粉 乾木 耳 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	果汁		6.2	2.8	1.6	0.0	0.0	4.0	928.9
1/20	一	T1	中式拌麵	麵條	特餐配料	豬後腿肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 乾香 菇 紅蔥頭	雞塊	雞塊 2塊/人	洋蔥炒蛋	雞蛋 洋蔥 胡蘿 蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	珍珠甜湯	粉圓 二砂糖	水果		5.0	2.1	1.4	0.0	0.0	2.8	715.2

※「本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛切、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。」

114/01月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。