

花蓮縣113學年度國民中學02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
2/11	二	A2	白米飯	米	銀羅滷肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	玉米 洋蔥 蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜	豆包 季豆	冷凍菜豆(英) 豆包 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	旺仔小饅頭	
2/12	三	A3	拌麵特餐	麵條	香滷雞腿	棒腿	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	
2/13	四	A4	糙米飯	米 糙米	麵輪滷肉	豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜	針菇 豆腐	豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	肉絲白菜	豬後腿肉 結球白菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖	綜合堅果	
2/14	五	A5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	椒鹽魚排	水鯊魚 胡椒鹽	番茄 炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜	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	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	保久乳	
2/17	一	B1	白米飯	米	瓜仔肉	絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜	肉絲 花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 大蒜	蔬菜佃煮	黑輪 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 薑	水果	
2/18	二	B2	糙米飯	米 糙米	洋芋燒雞	肉雞 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔	家常 豆干	時蔬 豆干 胡蘿蔔 大蒜	奶香白菜	結球白菜 乾木耳 大蒜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 肉絲	旺仔小饅頭	
2/19	三	B3	培根拌飯	米	檸檬雞翅	檸檬雞翅	拌飯 配料	培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 甘藍 大蒜	洋蔥炒蛋	雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑	水果	
2/20	四	B4	糙米飯	米 糙米	沙茶魷魚	阿根廷魷 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 沙茶醬	鐵板 豆腐	豆腐 時蔬 絞肉 大蒜	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓	綠豆 地瓜圓 二砂糖	TAP豆奶	
2/21	五	B5	小米飯	米 小米	鹹酥雞	鹹酥雞 大蒜 九層塔	彩椒 炒蛋	甜椒 雞蛋 大蒜	肉絲季豆	冷凍菜豆(英) 肉絲 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	保久乳	
2/24	一	C1	白米飯	米	醬燒冬瓜封	豬後腿肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑 二砂糖	鮪魚 玉米 蛋	鮪魚罐 冷凍玉米粒 雞蛋 洋蔥 黑胡椒粒	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	水果	
2/25	二	c2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 豆薯 大蒜 九層塔	螞蟻 上樹	豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	肉絲花椰	冷凍青花菜 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	大滷湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾木耳 脆筍 烏醋	旺仔小饅頭	
2/26	三	C3	越式特餐	白麵條	香滷腿排	腿排 滷包	越式 拌料	豬後腿肉 綠豆芽 韭菜 乾香菇 油蔥酥 胡蘿蔔	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果	有機豆奶
2/27	四	C4	白米飯	米	香滷肉排	肉排 滷包	番茄 炒蛋	大番茄 雞蛋 冷凍毛豆仁 大蒜	塔香海根	海帶根 豬後腿肉 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	麥仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	綜合堅果	

※「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、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。