

花蓮縣113學年度國民中學03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
3/3	一	D1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 胡蘿蔔 杏鮑菇 大蒜 甜麵醬	蛋香花椰	冷凍青花菜 雞蛋 大蒜	筍乾凍腐	筍乾 凍豆腐 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	水果	
3/4	二	D2	糙米飯	米 糙米	檸檬雞翅	檸檬雞翅	番茄洋葱蛋	大番茄 雞蛋 洋葱 大蒜	時瓜黑輪	時瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 肉絲	堅果	
3/5	三	D3	南瓜米粉	米粉	香滷肉排	肉排	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 油蔥酥	饅頭	饅頭	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	水果	
3/6	四	D4	糙米飯	米 糙米	香菇肉燥	絞肉 乾香菇 洋葱 大蒜	時蔬干片	豆干 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	塔香海茸	海帶茸 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 九層塔	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	TAP豆漿	
3/7	五	D5	燕麥飯	米 燕麥	紅燒雞丁	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	螞蟻上樹	豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	沙茶魷魚羹	阿根挺魷 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 豬後腿肉 沙茶醬	果汁	
3/10	一	E1	白米飯	米	南瓜滷肉	豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 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 蒜	蔬菜 大 蒜	味噌豆皮湯	豆皮 味噌 柴魚片 時蔬	水果	
3/11	二	E2	糙米飯	米 糙米	醬燒雞丁	肉雞 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	鮑菇豆腐	杏鮑菇 豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜	肉絲時瓜	豬後腿肉 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	旺仔小饅頭	
3/12	三	E3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排 滷包	洋葱肉絲	豬後腿肉 洋葱 大蒜 黑胡椒粒	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	鹹粥	絞肉 白米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬	水果	有機豆奶
3/13	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	肉絲海根	海帶根 豬後腿肉 大蒜	銀蘿凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	冬瓜珍珠奶	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖 全脂奶粉	堅果	
3/14	五	E5	麥仁飯	米 大麥仁	香酥魚排	魚排	鮭魚玉米蛋	鮭魚罐 冷凍玉米粒 雞蛋 洋葱 黑胡椒粒	肉絲白菜	結球白菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	時瓜排骨湯	時瓜 排骨 薑	保久乳	
3/17	一	F1	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉 洋葱 大番茄 九層塔 大蒜	蛋香季豆	冷凍菜豆(英) 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 沙茶醬	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果	
3/18	二	F2	糙米飯	米 糙米	紅燒雞丁	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬豆干	豆干 時蔬 大蒜	洋葱炒蛋	洋葱 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	時蔬魚丸湯	魚丸 時蔬 薑	堅果	
3/19	三	F3	油飯特餐	米 糯米	香滷腿排	腿排	油飯配料	豬後腿肉 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 豬後腿肉 大蒜 胡蘿蔔	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆奶
3/20	四	F4	糙米飯	米 糙米	馬鈴薯燒肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜佃煮	黑輪 白蘿蔔 甜玉米 凍豆腐 柴魚片	麵筋白菜	結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 砂糖	果汁	
3/21	五	F5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	麵輪燒肉	豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜	塔香海茸	海帶茸 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 九層塔	家常油腐	時蔬 四角油豆腐 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 虱目魚皮	保久乳	
3/24	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 蒜	蔬菜 大 蒜	冬菜蛋花湯	冬粉 雞蛋 醃製冬菜 薑	水果	
3/25	二	D6	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態)	時蔬 蒜	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	
3/26	三	E1	拉麵特餐	拉麵條	香滷棒腿	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 蒜	蔬菜 大 蒜	時瓜排骨湯	時瓜 排骨 薑	水果	有機豆奶
3/27	四	G4	糙米飯	米 糙米	糖醋雞丁	肉雞 甜椒 洋葱 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	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	麥仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	果汁	
3/28	五	G5	小米飯	米 小米	銀羅燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	洋葱培根蛋	雞蛋 洋葱 培根 大蒜	白菜滷	豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	保久乳	
3/31	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	針菇豆腐	金針菇 豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬 蒜	蔬菜 大 蒜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 柴魚片	水果	

※「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。」
03月菜單說明：
1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。