

## 花蓮縣113學年度光復國民中學04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
4/1	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	蘿蔔油 豆干	豆干 白蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍 包心白菜 胡蘿蔔 豬後腿肉	TAP豆漿		5.0	3.2	2.4	0.0	0.0	3.9	844.0
4/2	三	H3	西式特餐	油麵	茄汁肉醬	豬絞肉 洋蔥 大番茄 番茄醬	黑胡椒雞塊	雞塊 2塊/人	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果		5.0	3.0	1.9	0.0	0.0	3.4	786.0
4/3	四	H4	兒童節/清明節														0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4/4	五	H5															0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4/7	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	肉絲甘藍	甘藍 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	開東煮	油豆腐 胡蘿蔔 白蘿蔔 黑輪 柴魚片	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑	水果		5.4	3.2	2.6	0.0	0.0	2.9	807.0
4/8	二	I2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	魚排	番茄豆腐	豆腐 絞肉 大番茄 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 太白粉	綜合堅果		5.4	3.3	1.6	0.0	0.0	4.3	887.0
4/9	三	I3	中式炊粉	炊粉	香油肉排	肉排 油包	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果		3.5	3.0	1.7	0.0	0.0	2.6	616.0
4/10	四	I4	糙米飯	米 糙米	紅燒雞丁	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	洋葱炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜	肉絲白菜	肉絲 結球白菜 乾香菇 大蒜	時蔬	蔬菜 1	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	旺仔小饅頭		6.0	3.1	2.0	0.0	0.0	3.6	880.0
4/11	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	南瓜油肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	豆皮花椰	冷凍青花菜 豆皮 胡蘿蔔 大蒜	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬絞肉 薑	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		5.9	2.6	2.0	0.0	0.0	3.2	817.0
4/14	一	J1	白米飯	米	茄汁肉片	豬後腿肉 番茄 甜椒 大蒜 番茄醬	鐵板豆腐	豆腐 筍片 絞肉 大蒜	奶香南瓜	冷凍毛豆仁 南瓜 大蒜 奶油	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		6.0	2.8	1.5	0.0	0.0	3.7	857.0
4/15	二	J2	糙米飯	米 糙米	燒烤雞翅	燒烤雞翅	鮪魚玉米蛋	蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜	肉絲甘藍	甘藍 肉絲 大蒜 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜 乾榨菜 薑 豬後腿肉	綜合堅果		5.1	2.9	1.9	0.0	0.0	3.9	830.0
4/16	三	J3	油飯特餐	米 糯米	香油腿排	腿排	油飯配料	豬後腿肉 蘿蔔乾 乾香菇 油蔥酥 大蒜	蘿蔔凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	水果	有機豆漿	5.0	3.0	1.5	0.0	0.0	4.4	850.0
4/17	四	J4	糙米飯	米 糙米	沙茶魷魚	阿根廷魷 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 沙茶醬	豆包白菜	豆包 結球白菜 乾香菇 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	黑糖珍珠奶	粉圓 黑糖 二砂糖 全脂奶粉	保久乳		6.4	2.4	2.0	0.3	0.0	2.7	852.0
4/18	五	J5	麥仁飯	米 大麥仁	蔥燒雞丁	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	油味雙拼	豆干 海帶結 胡蘿蔔 大蒜 芝麻(熟)	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	果汁		5.2	3.3	2.5	0.0	0.0	4.1	879.0
4/21	一	K1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒	客家小炒	乾魷魚 豬後腿肉 豆干 芹菜 大蒜	肉絲白菜	肉絲 結球白菜 乾香菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	水果		5.0	2.9	2.4	0.0	0.0	3.5	802.0
4/22	二	K2	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 冷凍毛豆仁 大蒜	肉絲時瓜	肉絲 時瓜 乾香菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	四神湯	豬後腿肉 雞豆 薏仁 淮山片 枸杞	綜合堅果		5.5	2.4	1.7	0.0	0.0	3.1	768.0
4/23	三	D6	拌麵特餐	麵條	香油肉排	肉排 油包	拌麵配料	豬後腿肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 乾香菇 油蔥酥	豆包豆芽	綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	酸菜肉片湯	酸菜 豬後腿肉 薑	水果	有機豆漿	5.0	2.8	1.9	0.0	0.0	2.9	744.0
4/24	四	E1	糙米飯	米 糙米	咖哩雞丁	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 咖哩粉	針菇豆腐	豆腐 金針菇 絞肉 大蒜	肉絲季豆	冷凍菜豆(英) 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	旺仔小饅頭		5.8	2.7	1.7	0.0	0.0	3.7	845.0
4/25	五	K5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	咕咾肉丁	豬後腿肉 鳳梨罐頭 甜椒 大蒜 番茄醬	開東煮	四角油豆腐 胡蘿蔔 白蘿蔔 黑輪 柴魚片	脆拌玉米	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 豆薯 絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬菜蛋花湯	冬粉 雞蛋 醃製冬菜 薑	保久乳		5.3	2.3	1.8	0.0	0.1	2.9	742.0
4/28	一	L1	白米飯	米	鮮菇肉燥	絞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜	番茄玉米蛋	蛋 番茄 冷凍玉米粒 大蒜	肉絲花椰	肉絲 冷凍青花菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	魚丸 時蔬 薑	水果		5.2	2.7	2.4	0.0	0.0	3.0	767.0
4/29	二	L2	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醃漬花瓜 胡蘿蔔 大蒜	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	豆瓣海絲	海帶絲 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	洋蔥 味噌 薑 豆腐	綜合堅果		6.0	2.7	1.9	0.0	0.0	3.5	849.0
4/30	三	L3	培根拌飯	米 糙米	香油腿排	腿排 油包	拌飯配料	培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 時蔬 大蒜	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾香菇 脆筍	水果	有機豆漿	5.0	2.6	1.7	0.0	0.0	3.5	773.0

※「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。」

04月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。
2. 本店使用國產豬肉。