

花蓮縣113學年度光復國民中學06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
6/2	一	R1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	媽蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽針菇湯	金針菇 乾裙帶菜 薑 豬後腿肉	水果		6.0	2.5	2.3	0.0	0.0	2.7	797.0
6/3	二	R2	糙米飯	米 糙米	番茄燒雞	肉雞 大番茄 馬鈴薯 大蒜 番茄醬	開東煮	凍豆腐 甜玉米 白蘿蔔 大蒜 柴魚片	茄汁黑輪	黑輪 洋蔥 大番茄 番茄醬	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	TAP豆奶		6.3	4.1	5.0	0.0	0.0	3.2	985.0
6/4	三	R3	拌麵特餐	麵條	拌麵配料	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	快樂雞堡	快樂雞堡	豆皮時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 豆皮	時蔬	蔬菜 大蒜	花椰濃湯	冷凍青花菜 火腿丁 雞蛋 玉米濃湯粉	水果		5.0	3.0	2.1	0.0	0.0	3.4	789.0
6/5	四	R4	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	海結油豆腐	海帶結 四角油豆腐 胡蘿蔔 大蒜	肉絲玉菜	肉絲 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.1	2.3	2.2	0.0	0.0	2.5	803.8
6/6	五	R5	紫米飯	米 糯黑米	香油雞翅	雞翅	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	肉絲時瓜	肉絲 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	鮮魚豆腐湯	虱目魚柳條 豆腐 薑 九層塔	保久乳		5.2	2.9	1.8	0.0	0.0	3.9	855.9
6/9	一	S1	白米飯	米	泡菜燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 甘藍 大蒜	肉絲花椰	冷凍青花菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 柴魚片	水果		5.4	2.5	2.1	0.0	0.0	2.9	782.7
6/10	二	S2	糙米飯	米 糙米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	番茄豆干	番茄 豆干 冷凍毛豆仁 大蒜 番茄醬	沙茶寬粉	絞肉 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬雞湯	時蔬 胡蘿蔔 肉雞 薑	綜合堅果		6.4	2.7	1.8	0.0	0.0	3.6	915.0
6/11	三	S3	油飯特餐	米 糯米	香油肉排	肉排	油飯配料	豬後腿肉 甘藍 蘿蔔乾 乾香菇 油蔥酥	白菜燴魚丸	魚丸 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	有機豆奶	6.0	2.6	2.4	0.0	0.0	2.8	834.2
6/12	四	S4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	油腐燴時瓜	四角油豆腐 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆西米露	綠豆 西米露 二砂糖	果汁		6.4	2.7	1.8	0.0	0.0	3.6	914.0
6/13	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	燒烤雞翅	燒烤雞翅	甜椒炒蛋	雞蛋 甜椒 薑	筍干凍腐	麻竹筍干 凍豆腐 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	保久乳		5.0	2.9	1.5	0.0	0.0	4.2	858.6
6/16	一	T1	白米飯	米	鮮菇肉燥	絞肉 乾香菇 杏鮑菇 胡蘿蔔 大蒜	玉米洋蔥蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜	魚丸時瓜	魚丸 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 榨菜 薑 豬後腿肉	水果		5.4	2.7	2.1	0.0	0.0	3.3	824.7
6/17	二	T2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	水鯊魚	田園花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 肉絲	時蔬	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾香菇 脆筍	綜合堅果		5.1	3.0	2.3	0.0	0.0	2.6	771.4
6/18	三	T3	中式米粉	米粉	香油腿排	腿排	米粉配料	豬後腿肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 乾香菇 油蔥酥	小白饅頭	小白饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑	水果	有機豆奶	3.5	2.3	1.3	0.0	0.0	3.4	656.8
6/19	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	麵輪時瓜	時瓜 胡蘿蔔 麵輪 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		5.2	2.3	2.2	0.0	0.0	2.5	735.9
6/20	五	T5	麥仁飯	米 大麥仁	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉	麻婆豆腐	豆腐 絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬黑輪湯	時蔬 黑輪 薑	保久乳		5.7	3.0	1.7	0.0	0.0	4.3	926.8
6/23	一	A1	白米飯	米	瓜仔肉	絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜	豆包花椰	豆包 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	魚丸時蔬	魚丸 時蔬 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	保久乳		5.5	2.6	2.4	0.0	0.0	2.8	796.6
6/24	二	D6	白米飯	米	鹹酥雞	鹹酥雞	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜	筍干凍腐	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲湯	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔絲 時蔬 薑	綜合堅果		6.0	3.0	1.7	0.0	0.0	3.7	902.7
6/25	三	E1	培根拌飯	米 糙米	香油肉排	肉排	拌飯配料	培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 時蔬 大蒜	蛋香時瓜	雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	洋蔥 豆腐 味噌 柴魚片	水果	有機豆奶	5.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.7	705.0
6/26	四	A4	糙米飯	米 糙米	時瓜燒雞	肉雞 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	旺仔小饅頭		5.8	2.8	1.9	0.0	0.0	3.7	884.3
6/27	五	A5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	麵輪油肉	豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜	泡菜凍腐	凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 大蒜	洋蔥炒蛋	雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 魚丸 薑	保久乳		5.0	2.4	1.9	0.0	0.0	2.9	745.6

6/30	一	B1	肉包 (桂冠)	茶葉蛋	茶葉蛋	時瓜油 黑輪	時瓜 黑輪條	絞肉南 瓜	南瓜 絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大 蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	水果			5.9	2.3	1.1	0.0	0.0	2.2	736.7
------	---	----	------------	-----	-----	-----------	--------	----------	----------	----	-----------	------	--------	----	--	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

※「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。」
06月菜單說明：1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。