

# 花蓮縣114學年度光復國民中學09月葷食菜單(偏鄉廚房)

| 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    |
|------|----|----|------|---------|-------|------------------------|-------|-------------------------|-------|----------------------|----|-------|-------|--------------------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 9/1  | 一  | A1 | 白米飯  | 米       | 瓜仔肉   | 絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜        | 玉米炒蛋  | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜         | 豆皮甘藍  | 豆皮 甘藍 大蒜             | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜魚丸湯 | 時瓜 薑 魚丸            | 水果    |      | 5.3 | 2.7 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 3.1 | 807.4 |
| 9/2  | 二  | A2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 洋葱 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉       | 蔬菜佃煮  | 黑輪 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 味醂    | 肉絲時蔬  | 蔬菜 肉絲 胡蘿蔔 大蒜         | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 乾裙帶菜 柴魚片     | 旺仔小饅頭 |      | 5.6 | 2.5 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 803.1 |
| 9/3  | 三  | A3 | 拌麵特餐 | 麵條      | 快樂雞堡  | 快樂雞堡                   | 拌麵配料  | 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 雞蛋 薑            | 水果    |      | 6.0 | 2.0 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 786.4 |
| 9/4  | 四  | A4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 醬燒冬瓜封 | 豬後腿肉 時瓜 胡蘿蔔 薑 二砂糖      | 家常豆干  | 時蔬 豆干 胡蘿蔔 大蒜            | 香炒四色  | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 薑  | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯  | 仙草凍 二砂糖            | TAP豆奶 |      | 5.7 | 2.2 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 790.8 |
| 9/5  | 五  | A5 | 小米飯  | 米 小米    | 鹹酥雞   | 鹹酥雞 大蒜 九層塔             | 洋葱炒蛋  | 雞蛋 洋葱 胡蘿蔔 大蒜            | 螞蟥上樹  | 豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜    | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯   | 金針菜乾 榨菜 薑 肉絲       | 保久乳   |      | 6.2 | 2.6 | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 886.7 |
| 9/8  | 一  | B1 | 白米飯  | 米       | 竹筍炒肉絲 | 豬後腿肉 筍絲 胡蘿蔔 大蒜         | 番茄豆薯蛋 | 雞蛋 豆薯 大番茄 大蒜            | 田園花椰  | 豬後腿肉 冷凍青花菜 馬鈴薯 大蒜    | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜排骨湯 | 南瓜 薑 排骨            | 水果    |      | 5.4 | 2.5 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 792.5 |
| 9/9  | 二  | B2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 銀蘆燒雞  | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜          | 針菇豆腐  | 豆腐 金針菇 絞肉 大蒜            | 肉絲時蔬  | 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜       | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 味噌洋葱湯 | 洋葱 味噌 柴魚片          | 旺仔小饅頭 |      | 5.0 | 3.0 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 3.7 | 843.3 |
| 9/10 | 三  | B3 | 培根拌飯 | 米       | 香油腿排  | 腿排                     | 拌飯配料  | 培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 時蔬 大蒜     | 三杯麵腸  | 杏鮑菇 麵腸 大蒜 九層塔        | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋 乾裙帶菜 薑          | 水果    | 有機豆漿 | 5.1 | 3.0 | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 5.0 | 932.6 |
| 9/11 | 四  | B4 | 白米飯  | 米       | 花生肉片  | 豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜     | 紅仁炒蛋  | 雞蛋 紅蘿蔔 大蒜               | 豆包時蔬  | 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 豆包         | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 銀耳鳳梨湯 | 白木耳 鳳梨罐頭 二砂糖 枸杞    | 綜合堅果  |      | 5.0 | 2.6 | 2.3 | 0.0 | 0.2 | 2.9 | 778.5 |
| 9/12 | 五  | B5 | 紫米飯  | 米 黑糯米   | 咖哩魚排  | 魚排 咖哩粉 咖哩粉拌在酥炸粉中 一起下去炸 | 海結滷豆干 | 海帶結 豆干 胡蘿蔔 大蒜           | 紅白雙絲  | 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜      | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 時蔬排骨湯 | 時蔬 排骨 薑            | 保久乳   |      | 5.0 | 2.7 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 3.3 | 793.1 |
| 9/15 | 一  | C1 | 白米飯  | 米       | 京醬肉絲  | 豬後腿肉 胡蘿蔔 豆薯 大蒜 甜麵醬     | 番茄洋葱蛋 | 大番茄 雞蛋 洋葱 大蒜            | 香炒四色  | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 薑  | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 時蔬小魚湯 | 時蔬 小魚乾 薑           | 水果    |      | 5.7 | 2.4 | 1.8 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 798.2 |
| 9/16 | 二  | c2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 檸檬雞翅  | 檸檬雞翅                   | 泡菜凍腐  | 絞肉 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 大蒜       | 沙茶冬粉  | 冬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜 沙茶醬 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 味噌蘿蔔湯 | 白蘿蔔 味噌 薑 柴魚片       | 旺仔小饅頭 |      | 6.0 | 2.4 | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 3.2 | 836.4 |
| 9/17 | 三  | C3 | 中式米粉 | 米 米粉    | 南瓜油肉  | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 大蒜         | 特餐配料  | 豬後腿肉 時蔬 洋葱 胡蘿蔔 乾木耳 油蔥酥  | 饅頭    | 饅頭                   | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋 乾裙帶菜 薑          | 水果    | 有機豆漿 | 6.5 | 2.3 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 2.8 | 835.8 |
| 9/18 | 四  | C4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 鮮蔬魚柳  | 虱目魚柳 豆腐 紅蘿蔔 洋葱 大蒜      | 塔香海根  | 海帶根 豬後腿肉 大蒜 九層塔         | 蘿蔔油麵輪 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 大蒜        | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯   | 綠豆 二砂糖             | 果汁    |      | 5.8 | 2.4 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 804.0 |
| 9/19 | 五  | C5 | 燕麥飯  | 米 燕麥    | 鮮菇肉燥  | 絞肉 杏鮑菇 乾香菇 大蒜          | 時瓜魚丸  | 時瓜 魚丸 胡蘿蔔 大蒜            | 筍乾油腐  | 四角油豆腐 麻竹筍干 胡蘿蔔 大蒜    | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯  | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 豬後腿肉 沙茶醬 | 保久乳   |      | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 3.1 | 793.8 |
| 9/22 | 一  | D1 | 白米飯  | 米       | 洋葱肉片  | 豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 大蒜         | 豆瓣豆腐  | 時蔬 豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬         | 肉絲季豆  | 冷凍菜豆(英) 肉絲 胡蘿蔔 大蒜    | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 時蔬蛋花湯 | 雞蛋 時蔬 大蒜           | 水果    |      | 5.0 | 2.7 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 804.2 |
| 9/23 | 二  | D6 | 糙米飯  | 米 糙米    | 椒鹽魚排  | 魚排 胡椒鹽                 | 時蔬培根蛋 | 雞蛋 時蔬 培根 大蒜             | 毛豆南瓜  | 南瓜 冷凍毛豆仁 大蒜          | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜排骨湯 | 時瓜 薑 排骨            | 海苔    |      | 5.9 | 2.2 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 789.0 |
| 9/24 | 三  | E1 | 拌麵特餐 | 白麵條     | 香油肉排  | 肉排                     | 拌麵拌料  | 豬後腿肉 綠豆芽 韭菜 乾香菇 油蔥酥 胡蘿蔔 | 茶葉蛋   | 雞蛋                   | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 洋葱 柴魚片       | 水果    | 有機豆漿 | 5.0 | 2.3 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 3.5 | 770.9 |
| 9/25 | 四  | D4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 三杯雞   | 肉雞 豆薯 大蒜 九層塔           | 海結油腐  | 海帶結 四角油豆腐 胡蘿蔔 大蒜        | 蛋香時蔬  | 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 雞蛋         | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 麥仁珍珠  | 粉圓 麥仁 二砂糖          | 綜合堅果  |      | 7.2 | 2.6 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 3.2 | 952.0 |
| 9/26 | 五  | D5 | 芝麻飯  | 米 芝麻(熟) | 馬鈴薯油肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 大蒜        | 蔬香寬粉  | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜        | 豆皮時蔬  | 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 豆皮         | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 時蔬排骨湯 | 時蔬 排骨 薑            | 保久乳   |      | 6.5 | 2.3 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 2.6 | 831.8 |
| 9/30 | 二  | E1 | 白米飯  | 米       | 泡菜燒肉  | 豬後腿肉 韓式泡菜 甘藍 大蒜        | 紅仁炒蛋  | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜               | 肉絲甘藍  | 豬後腿肉 甘藍 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    |      | 5.0 | 2.5 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 759.7 |

※「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，不適合作其過敏體質者食用。」

09月菜單說明：

1.每周一、二吃有機蔬菜。 2.本店使用國產豬肉。