

花蓮縣114學年度國民中學11月葷食菜單-馨儂快餐(偏鄉廚房)

日期	星期	種類	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	飲料	甜點	穀類	油	蔬	乳	蛋	豆	熱量
11/3	一	J1	白米飯	米	時蔬雞丁	肉雞 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜	豆包時蔬	時蔬 豆包 黑木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片 時蔬	水果		5.4	2.8	2.0	0.0	0.0	3.9	847.0
11/4	二	J2	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚排	魚排	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	銀絲油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬雞湯	時蔬 肉雞 薑	旺仔小饅頭		5.4	2.7	2.3	0.0	0.0	3.1	786.0
11/5	三	J3	糙米飯	米 糙米	香油棒腿	棒腿	海結豆干	豆干 海帶結 胡蘿蔔 大蒜	皮絲白菜	皮絲白菜 結球白菜 黑木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		3.0	3.0	1.9	0.0	0.0	4.1	702.0
11/6	四	J4	糙米飯	米 糙米	三杯魷耳條	魷耳條 清肉 洋葱 九層塔 大蒜	時瓜燴魚丸	魚丸 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二	TAP豆漿		7.3	2.3	2.1	0.0	0.0	2.5	856.0
11/7	五	J5	麥仁飯	米 大麥仁	燒烤雞翅	燒烤雞翅	菇拌海根	海帶根 金針菇 清肉 胡蘿蔔 大蒜	三色豆菜蛋	雞蛋 三色豆 年糕紙	時蔬	蔬菜 大蒜	南瓜小魚湯	南瓜 小魚乾 大蒜	保久乳		5.7	2.7	1.4	0.0	0.0	4.0	856.0
11/10	一	K1	白米飯	米	黑胡椒雞柳	清肉 洋葱 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒	番茄蛋豆腐	豆腐 雞蛋 大番茄 大蒜	炒南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜黑輪湯	時瓜 黑輪 薑	水果		6.0	2.3	1.8	0.0	0.0	2.9	784.0
11/11	二	K2	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	時蔬千片	豆干 時蔬 芹菜 胡蘿蔔 大蒜	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬雞湯	肉雞 時蔬 薑	旺仔小饅頭		5.0	2.6	2.2	0.0	0.0	3.1	756.0
11/12	三	K3	糙米飯	米 糙米	時瓜魚柳	虱目魚柳 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	豆包時蔬	豆包 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	蘿蔔滷麵輪	白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾甜帶菜 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	6.0	2.8	2.6	0.0	0.0	2.9	839.0
11/13	四	K4	糙米飯	米 糙米	咕咾雞丁	肉雞 豆薯 鳳梨罐頭 胡蘿蔔 大蒜 番茄醬	關東煮	玉米糰 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 紫魚片	豆包海菜	海帶芽 九層塔 豆包 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆粉圓湯	粉圓 綠豆 糖	果汁		6.1	2.6	1.9	0.0	0.2	3.2	843.0
11/14	五	K5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	泡菜魚丁	鬼頭刀魚丁 韓式泡菜 甘藍 豆腐 大蒜	三色炒蛋	三色豆 雞蛋 大蒜 番茄醬	豆皮時蔬	時蔬 豆皮 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針雞湯	金針菜乾 榨菜 薑 肉雞	保久乳		5.1	2.6	2.2	0.0	0.0	3.0	748.0
11/17	一	L1	白米飯	米	鮮菇肉燥	絞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜	鯖魚玉米蛋	蛋 鯖魚罐 冷凍玉米粒 洋葱 大蒜	豆皮花椰	豆皮 冷凍青花菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐 薑	水果		5.1	2.7	2.1	0.0	0.0	3.3	782.0
11/18	二	L2	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 鹽漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	沙茶寬粉	豬絞肉 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬	豆包時蔬	豆包 時蔬 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	果汁		6.0	2.7	2.2	0.0	0.0	3.3	844.0
11/19	三	L3	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	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	5.5	3.0	2.2	0.0	0.0	3.8	855.0
11/20	四	L4	糙米飯	米 糙米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	海結豆干	海帶結 胡蘿蔔 豆干 大蒜	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	堅果		5.8	2.5	1.4	0.0	0.0	3.6	828.0
11/21	五	L5	小米飯	米 小米	咖哩魚排	魚排 咖哩粉	泡菜凍肉	絞肉 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 大蒜	蘿蔔滷麵輪	白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	四神湯	豬後腿肉 綠豆 大蔥仁 淮山片 枸杞 使用大蔥 (不添加防腐劑)	保久乳		5.5	3.0	1.7	0.0	0.0	2.9	781.0
11/24	一	M1	白米飯	米	鮮燴鮑魚	豬後腿肉 魷耳條 筍片 胡蘿蔔 大蒜	蔬香豆干	時蔬 豆干 乾木耳 大蒜	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 胡蘿蔔 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜魚丸湯	時瓜 魚丸 薑	水果		6.0	2.3	2.1	0.0	0.0	2.5	764.0
11/25	二	D6	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	螞蟥上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	酸菜肉片湯	酸菜 豬後腿肉 薑 脆筍	果汁		6.0	3.0	2.1	0.0	0.0	3.1	838.0
11/26	三	M3	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 洋葱 乾香菇 油蔥酥	黑糖饅頭	黑糖饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	6.0	2.5	1.4	0.0	0.0	2.5	754.0
11/27	四	M4	糙米飯	米 糙米	台式蔥油雞	肉雞 洋葱 青蔥 油蔥酥	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 四角油豆腐 玉米糰 紫魚片	肉絲時蔬	時蔬 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	湯圓甜湯	小湯圓 二砂糖	堅果		6.1	2.6	2.2	0.0	0.0	2.9	813.0
11/28	五	M5	紫米飯	米 黑糯米	茄汁肉片	豬後腿肉 大番茄 豆薯 大蒜 番茄醬	豆瓣海絲	海帶絲 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片 洋葱	保久乳		5.2	2.6	2.1	0.0	0.0	3.1	766.0

※「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，不適合作為過敏體質者食用。」
菜單說明：
1.每週一、二吃有機蔬菜，2.每周三供應有機豆奶（每月三次），3.本店使用國產豬肉，4.因預防擴大非洲豬瘟疫情範圍，11/3-11/14暫停供應豬肉，4.11/5、11/12因預防擴大非洲豬瘟疫情範圍調整食材，鹹及整體菜單品質暫停供應特餐