

花蓮縣114學年度第2學期國民中學02-03月葷食菜單-馨儂快餐(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	豆/	蔬/	油/份	乳/	果/	熱量
2/23	一	A2	白米飯	米	南瓜油肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 肉絲	水果		5.5	3.1	2.1	2.6	0.0	0.0	812.3
2/24	二	A2	糙米飯	米 糙米	三杯雞丁	清肉 洋蔥 九層塔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	螞蟥上樹	豬後腿肉 冬粉 青江菜 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	果汁		6.0	3.4	1.7	2.5	0.0	0.0	860.0
2/25	三	A3	拌麵特餐	麵條	蔥油腿排	腿排 青蔥	拌麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 洋蔥 乾香菇 油蔥酥	海結麵輪	海帶結 麵輪 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	水果		5.0	4.0	1.9	2.9	0.0	0.0	855.2
2/26	四	A4	糙米飯	米 糙米	油肉肉燥	豬絞肉 四角油豆腐 胡蘿蔔 油蔥酥	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜佃煮	黑輪 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 冬瓜糖磚 二砂糖	堅果		6.2	2.6	1.9	2.2	0.0	0.0	808.0
3/2	一	B1	白米飯	米	醬燒冬瓜封	豬後腿肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑 二砂糖	豆瓣海茸	海帶茸 豬後腿肉 大蒜 豆瓣醬	滷豆子	豆子 三角豆干2塊/人	時蔬	蔬菜 大蒜	番茄蛋花湯	大番茄 雞蛋 薑	水果		5.0	3.6	2.1	2.8	0.0	0.0	823.3
3/3	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	清肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 咖哩粉	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	豆包時蔬	時蔬 豆包 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔 黑輪 薑	堅果		5.4	2.9	2.5	2.7	0.0	0.0	807.9
3/4	三	B3	油飯特餐	米 糯米	香油棒腿	棒腿	油飯配料	豬後腿肉 蘿蔔乾 甘藍 乾香菇 油蔥酥 大蒜	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	水果		5.5	3.4	2.3	3.0	0.0	0.0	859.1
3/5	四	B4	糙米飯	米 糙米	京醬肉絲	豬後腿肉 胡蘿蔔 杏鮑菇 大蒜 甜麵醬	家常豆腐	豆腐 時蔬 絞肉 大蒜	洋蔥炒蛋	雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	參茶珍奶	粉圓 二砂糖 全脂奶粉 參茶包 100人/包	TAP豆奶		6.0	3.5	1.5	2.5	0.3	0.0	905.7
3/6	五	B5	小米飯	米 小米	打拋豬	豬絞肉 洋蔥 大番茄 九層塔 大蒜	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	關東煮	黑輪 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 柴魚片	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 薑	保久乳		5.6	2.5	2.2	2.4	0.0	0.0	769.7
3/9	一	C1	白米飯	米	時蔬肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 青蔥	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	水果		5.4	3.1	1.9	2.5	0.0	0.0	798.3
3/10	二	c2	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醃漬花瓜 胡蘿蔔 大蒜	培根甘藍	甘藍 培根 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	四神湯	豬後腿肉 雞蛋 大薯仁 凍山片 枸杞 使用大薯仁不需用小薯仁	堅果		5.3	3.7	1.9	2.8	0.0	0.0	850.9
3/11	三	C3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 大番茄 洋蔥 番茄醬	薯餅	薯餅	肉絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 肉絲	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	5.1	2.4	2.1	2.2	0.0	0.0	693.0
3/12	四	C4	糙米飯	米 糙米	海結油肉	豬後腿肉 海帶結 胡蘿蔔 大蒜	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 大蒜	筒乾油腐	四角油豆腐 麻竹筍干 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓	綠豆 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.4	3.3	1.6	2.4	0.0	0.0	876.5
3/13	五	A5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	椒鹽魚排	魚排 胡椒鹽	茄汁干片	豆干 大番茄 絞肉 大蒜 番茄醬	炒南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 豬後腿肉	保久乳		6.0	3.0	1.5	2.3	0.0	0.0	814.8
3/16	一	D1	白米飯	米	南瓜油肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	洋蔥炒蛋	洋蔥 雞蛋 大蒜	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐 薑	水果		5.5	5.2	1.3	3.3	0.0	0.0	878.1
3/17	二	D2	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞 大蒜 九層塔	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 絞肉 胡蘿蔔 大蒜	時瓜黑輪	時瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	堅果		5.1	3.9	2.4	3.1	0.0	0.0	721.6
3/18	三	D3	刈包特餐	刈包	香油肉排	肉排	洋蔥肉絲	豬後腿肉 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	鹹粥	絞肉 白米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬	水果	有機豆奶	3.5	3.2	3.1	3.1	0.0	0.0	845.5
3/19	四	D4	糙米飯	米 糙米	咖哩鮮魚	魚丁 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	蛋香甘藍	甘藍 雞蛋 大蒜	塔香海茸	海帶茸 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜銀耳湯	乾銀耳 枸杞 二砂糖 冬瓜糖	果汁		6.2	3.1	1.8	2.4	0.0	0.0	868.1
3/20	五	D5	紫米飯	米 黑秈糯米	茄汁雞丁	肉雞 大番茄 洋蔥 大蒜 番茄醬	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜 沙茶醬	滷豆子	豆子 三角豆干2塊/人	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	保久乳		5.2	4.0	1.9	2.9	0.0	0.0	783.1
3/23	一	E1	白米飯	米	香菇肉燥	絞肉 乾香菇 洋蔥 大蒜	肉絲花椰	冷凍青花菜 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆皮湯	豆皮 味噌 柴魚片 時蔬	水果		5.0	3.1	2.3	2.7	0.0	0.0	808.0
3/24	二	E2	糙米飯	米 糙米	泡菜油肉	豬後腿肉 韓式泡菜 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	麻婆豆腐	豬絞肉 豆腐 大蒜 青蔥 豆瓣醬	豆芽肉絲	豬後腿肉 綠豆芽菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	堅果		5.4	3.4	2.2	2.8	0.0	0.0	643.0
3/25	三	E3	中式米粉	米粉	香油腿排	腿排	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	豆包時蔬	時蔬 豆包 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	南瓜湯	南瓜 薑 排骨	水果	有機豆奶	2.9	3.7	1.7	2.7	0.0	0.0	886.0
3/26	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 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆	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		6.0	3.1	1.7	2.4	0.3	0.0	775.0
3/27	五	E5	麥仁飯	米 大麥仁	香酥魚排	魚排	鮪魚玉米蛋	鮪魚罐 冷凍玉米粒 雞蛋 洋蔥 黑胡椒粒	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	保久乳		5.2	3.2	2.1	2.7	0.0	0.0	853.0
3/30	一	F1	白米飯	米	麵輪油肉	豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜	芹香干片	乾魷魚 豬後腿肉 豆干 芹菜 大蒜	洋蔥炒蛋	洋蔥 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果		5.0	4.4	1.6	3.0	0.0	0.0	818.0
3/31	二	F2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	清肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 咖哩粉	螞蟥上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	筒乾油腐	四角油豆腐 麻竹筍干 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	番茄蛋花湯	雞蛋 大番茄 薑	堅果		6.3	3.0	1.9	2.4	0.0	0.0	849.1

※「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。」

菜單說明：

1. 每周二、三吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶(每月三次)。 3. 本店使用國產豬肉。
