

花蓮縣114學年度第2學期國民中學04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	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
4/1	三	F3	培根拌飯	米 糯米	香油棒腿	棒腿	拌飯配料	培根 肉絲 冷凍玉米粒 甘藍 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		5.3	3.1	2.1	3.0	0.0	0.0	789.0
4/2	四	F4	糙米飯	米 糙米	南瓜油肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	鮮蔬炒蛋	雞蛋 甜椒 洋葱 大蒜	蔬菜佃煮	黑輪 白蘿蔔 甜玉米 凍豆腐 柴魚片	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆豌豆湯	綠豆 豌豆 砂糖	TAP豆漿		6.6	2.9	1.5	2.2	0.0	0.0	819.5
4/7	二	G2	白米飯	米	時瓜燒肉	豬後腿肉 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 絞肉 胡蘿蔔 大蒜	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 大蒜	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		6.0	3.2	2.3	2.7	0.0	0.0	842.4
4/8	三	G3	肉燥麵	油麵	洋葱絞肉	絞肉 洋葱 胡蘿蔔 乾香菇 蔥酥	筍干海結	海帶結 麻竹筍干 麵輪 大蒜	小白饅頭	小白饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	6.0	2.5	1.8	3.0	0.0	0.0	786.4
4/9	四	G4	糙米飯	米 糙米	糖醋雞丁	清肉 甜椒 洋葱 鳳梨罐頭 番茄醬	時瓜燴魚丸	魚丸 時瓜 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	冬瓜銀耳湯	乾銀耳 枸杞 二砂糖 冬瓜糖磚	果汁		5.2	2.6	2.3	2.5	0.0	0.0	729.0
4/10	五	G5	小米飯	米 小米	檸檬雞翅	檸檬雞翅	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 冷凍毛豆仁 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	四神湯	豬後腿肉 群豆 大蔥仁 淮山片 枸杞 使用大蔥仁 不帶黑山菜仁	保久乳		6.2	2.8	1.4	3.0	0.0	0.0	814.4
4/13	一	H1	白米飯	米	筍乾燒肉	豬後腿肉 麻竹筍干 胡蘿蔔 梅干菜 大蒜	洋葱玉米蛋	洋葱 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	油豆干	豆干 三角豆干2塊/人	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	水果		5.3	4.1	1.7	2.9	0.0	0.0	847.6
4/14	二	H2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	家常豆腐	時蔬 豆腐 豬絞肉 大蒜	時瓜黑輪	時瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	白玉雞湯	肉雞 白蘿蔔 枸杞 薑	綜合堅果		5.1	3.2	2.0	3.0	0.0	0.0	785.9
4/15	三	H3	油飯特餐	米 糯米	香油肉排	肉排	油飯配料	豬後腿肉 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 大蒜	肉絲海茸	海帶芽 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	水果	有機豆奶	6.0	2.7	2.2	3.0	0.0	0.0	814.5
4/16	四	F5	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	家常油扁	時蔬 四角油豆腐 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6.1	3.9	1.5	2.7	0.0	0.0	871.5
4/17	五	G1	芝麻飯	米 芝麻(熟)	沙茶鮑魚	豬後腿肉 鮑耳條 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 沙茶醬	關東煮	魚丸 白蘿蔔 甜玉米 胡蘿蔔 柴魚片	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 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	保久乳		5.3	2.8	2.5	3.0	0.0	0.0	779.0
4/20	一	I1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	炒南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑	水果		6.0	3.1	1.6	2.5	0.0	0.0	801.5
4/21	二	I2	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	針菇豆腐	豆腐 紅蘿蔔 金針菇 絞肉 大蒜	海結麵輪	海帶結 麵輪 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 柴魚片 海帶芽	果汁		5.0	3.8	1.9	2.8	0.0	0.0	809.1
4/22	三	I3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 洋葱 大番茄 番茄醬	快樂雞堡	快樂雞堡	肉絲時蔬	肉絲 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	花椰濃湯	冷凍青花菜 雞蛋 胡蘿蔔 玉米濃湯粉	水果	有機豆奶	4.5	3.2	1.5	3.0	0.0	0.0	731.6
4/23	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	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜 沙茶醬	油豆干	豆干 三角豆干2塊/人	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	綜合果汁		6.0	4.0	1.3	2.6	0.0	0.0	872.9
4/24	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩魚排	魚排 咖哩粉	鱈魚玉米蛋	蛋 鱈魚罐 冷凍玉米粒 洋葱 大蒜	肉絲時蔬	肉絲 時蔬 乾香菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	保久乳		5.2	3.1	2.4	2.7	0.0	0.0	776.3
4/27	一	J1	白米飯	米	番茄絞肉	豬後腿肉 大番茄 洋葱 大蒜 九層塔 番茄醬	鐵板豆腐	豆腐 筍片 絞肉 大蒜	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果		6.0	3.7	1.2	2.4	0.0	0.0	835.5
4/28	二	J2	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞	肉絲時蔬	時蔬 肉絲 大蒜 胡蘿蔔	紅仁炒蛋	雞蛋 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	綜合堅果		5.0	3.6	1.9	3.0	0.0	0.0	799.3
4/29	三	J3	拌麵特餐	麵條	香油腿排	腿排	拌麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 洋葱 乾香菇 油蔥酥	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭 2個/人	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	水果		6.3	3.4	1.6	2.7	0.0	0.0	855.4
4/30	四	J4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	清肉 洋葱 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 咖哩粉	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	豆包時蔬	豆包 時蔬 乾香菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜粉圓奶	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖 全脂奶粉	保久乳		6.4	2.7	1.7	2.0	0.3	0.0	825.7

※「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。」

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。