

花蓮縣114學年度第2學期國民中學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	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
6/1	一	01	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 時蔬 油花生 大蒜	時蔬培根蛋	時蔬 雞蛋 培根 大蒜	蘿蔔油麵輪	白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 肉絲	水果		5.0	3.2	2.3	3.2	0.0	0.0	792.4
6/2	二	02	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞 九層塔	泡菜凍腐	凍豆腐 胡蘿蔔 韓式泡菜 甘藍 大蒜 鈣11	蚵蟻上樹	豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	綜合堅果		6.0	3.5	2.0	3.2	0.0	0.0	873.1
6/3	三	03	刈包特餐	刈包	香油肉排	肉排 油包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	鹹粥	絞肉 白米 胡蘿蔔 乾香	水果		3.5	3.3	2.1	3.2	0.0	0.0	688.3
6/4	四	04	糙米飯	米 糙米	銀蕪燒雞	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜	絞肉玉米	豬絞肉 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 洋葱 大蒜	肉絲時瓜	時瓜 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	芝麻牛奶湯圓	芝麻粉 全脂奶粉 湯圓	TAP豆漿		6.4	2.6	2.4	3.0	0.3	0.0	869.2
6/5	五	05	杏仁飯	米 大麥仁	鮮菇肉燥	絞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜	塔香海草	海帶芽 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 九層塔	甜玉米	玉米糝	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	保久乳		6.0	2.5	1.8	2.6	0.0	0.0	761.5
6/8	一	P1	白米飯	米	鐵板肉片	豬後腿肉 時蔬 洋葱 紅蘿蔔 大蒜	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 大蒜	切香南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	水果		6.0	3.0	1.8	3.2	0.0	0.0	831.1
6/9	二	P2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	清肉 洋葱 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 咖哩粉	時瓜黑輪	時瓜 黑輪 肉絲 大蒜	豆包海絲	海帶絲 胡蘿蔔 豆包 大蒜 九層	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌凍腐湯	凍豆腐 味噌 柴魚片 小	綜合堅果		5.4	2.9	2.3	3.1	0.0	0.0	798.7
6/10	三	P3	拌飯特餐	米 糙米	香油雞翅	雞翅	拌飯配料	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	5.3	2.8	2.1	3.0	0.0	0.0	762.5
6/11	四	P4	糙米飯	米 糙米	泡菜燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 甘藍 大蒜	紅燒豆腐	絞肉 脆筍 豆腐 大蒜	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸 玉米糝 柴	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6.0	3.1	1.9	3.0	0.0	0.0	832.0
6/12	五	P5	小米飯	米 小米	香酥魚排	魚排 鈣424	毛豆干丁	冷凍毛豆仁 豆干 絞肉 胡蘿蔔 豆薯 大蒜	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜魚丸湯	時瓜 魚丸 薑	保久乳		5.2	4.0	1.8	3.4	0.0	0.0	860.2
6/15	一	R1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	小魚干	小魚干 甜椒 豆干 大蒜 鈣386	蚵蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽時蔬湯	時蔬 乾裙帶菜 薑 豬後	水果		6.0	3.7	1.9	3.3	0.0	0.0	894.9
6/16	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	玉米三色	冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 絞肉 豆	洋葱炒蛋	雞蛋 洋葱 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	綜合堅果		5.4	3.4	2.3	3.3	0.0	0.0	835.6
6/17	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	小白蝦頭	小白蝦頭 桂冠	時蔬	蔬菜 大蒜	花椰濃湯	冷凍青花菜 紅蘿蔔 雞	水果	有機豆漿	6.0	3.0	1.4	2.7	0.0	0.0	797.9
6/18	四	R4	糙米飯	米 糙米	沙茶鮭魚	阿根延鮭 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 沙	起司時蔬蛋	時蔬 雞蛋 起司片 大蒜 鈣161	海結油腐	海帶結 四角油豆腐 胡蘿蔔 芝麻	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆西瓜露	綠豆 西瓜露 二砂糖	果汁		6.0	3.1	1.9	3.0	0.3	0.0	871.8
6/22	一	S1	白米飯	米	糖醋肉片	豬後腿肉 時蔬 甜椒 大蒜 番茄醬	魚丸時瓜	時瓜 胡蘿蔔 魚丸 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 豬後	水果		5.4	3.2	2.3	3.2	0.0	0.0	820.1
6/23	二	S2	糙米飯	米 糙米	豆干絞肉	豬後腿肉 豆干 胡蘿蔔 洋葱 大蒜 鈣144	肉絲花椰	冷凍青花菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	切香馬鈴薯	馬鈴薯 冷凍毛豆仁 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑	果汁		6.0	3.1	1.7	3.2	0.0	0.0	839.7
6/24	三	S3	油飯特餐	米 糯米	香油棒腿	棒腿	油飯配料	豬後腿肉 甘藍 脆筍丁 乾香菇 油蔥酥	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	有機豆奶	5.5	3.0	2.3	3.2	0.0	0.0	812.3
6/25	四	S4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 薑	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪 甜玉米 柴	時蔬	蔬菜 大蒜	參仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	綜合堅果		6.3	3.0	1.8	2.9	0.0	0.0	844.5
6/26	五	S5	紫米飯	米 黑糯米	香酥魚排	魚排	筍干凍腐	麻竹筍干 凍豆腐 胡蘿蔔 絞肉 大蒜 鈣11	沙茶寬粉	絞肉 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬肉片湯	時蔬 豬後腿肉 薑	保久乳		6.2	3.2	1.5	2.8	0.0	0.0	839.8
6/29	一	T1	白米飯	米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	魚丸時瓜	魚丸 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	海苔燒油腐	四角油豆腐 洋葱 海苔絲 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 榨菜 薑 豬後	水果		5.375	3.11	1.975	3.043	0	0	795.8
6/30	二	T2	糙米飯	米 糙米	鮮菇肉燥	絞肉 乾香菇 杏鮑菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 大蒜	甜玉米	玉米糝	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二	果汁		6.88	2.58	1.31	2.44	0.00	0.00	817.72

※「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。

4. 本月每周提供兩道高鈣菜色(藍底標示)，每道菜提供每人110mg鈣質，滿足您當餐的1/3的鈣質需要量。

5. 青春期为發育高峰(骨骼生長板閉合前的黃金期)，此時儲存的骨本將影響一生。鈣質不僅是骨骼與牙齒的主要成分，更參與了肌肉收縮、神經傳導與血液凝固等重要生理功能。