

花蓮縣115學年度第1學期國民中學9月葷食菜單

日期	星期	循	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
8/31	一	A1	白米飯	米	鮮菇肉燥	絞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 大蒜	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 洋葱 大蒜	蘿蔔油黑輪	白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪 柴魚片	時蔬 蔬菜 大蒜		時瓜湯	時瓜 薑 排骨	果汁		5.4	3.1	2.3	3.2	0.0	0.0	803.5
9/1	二	A2	糙米飯	米 糙米	銀鹽燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	家常豆干	時蔬 豆干 胡蘿蔔 大蒜 鈣274	毛豆南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 大蒜	時蔬 蔬菜 大蒜	味噌小魚湯	洋葱 味噌 乾裙帶菜 小魚乾 柴魚片	Tap豆奶			5.9	3.2	1.7	3.0	0.0	0.0	826.5
9/2	三	A3	培根拌飯	米 糙米	香油肉排	肉排	拌飯配料	培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	三杯鰻腸	杏鮑菇 鰻腸 大蒜 九層塔	時蔬 蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	雞蛋 時蔬 薑 胡蘿蔔	水果			5.3	3.4	1.5	2.9	0.0	0.0	788.6
9/3	四	A4	糙米飯	米 糙米	馬鈴薯油肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	肉絲時蔬	蔬菜 肉絲 大蒜	時蔬 蔬菜 大蒜	綠豆牛奶湯	綠豆 二砂糖 全脂奶粉 鈣112	保久乳			6.3	3.9	1.8	3.3	0.4	0.0	967.2
9/4	五	A5	小米飯	米 小米	鹹酥雞	鹹酥雞 大蒜 九層塔	針菇豆腐	豆腐 金針菇 絞肉 大蒜	麵輪時瓜	時瓜 麵輪 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	水果			5.2	4.3	1.9	3.6	0.0	0.0	892.1
9/7	一	B1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 乾木耳 大蒜	香炒四色	冷凍玉米粒 豆薯 胡蘿蔔	時蔬 蔬菜 大蒜	南瓜排骨湯	南瓜 薑 排骨	果汁			5.7	3.0	2.1	3.0	0.0	0.0	811.5
9/8	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 洋葱 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	肉絲海茸	海帶茸 豬後腿肉 大蒜 九層塔	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 甜玉米 魚丸 柴魚片	時蔬 蔬菜 大蒜	味噌凍腐湯	凍豆腐 味噌 柴魚片 小魚干 鈣116	海苔			5.6	3.1	1.9	3.0	0.0	0.0	805.6
9/9	三	B3	拌麵特餐	麵條	香油腿排	腿排	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	有機豆奶		6.0	2.9	1.2	2.5	0.0	0.0	783.5
9/10	四	B4	糙米飯	米 糙米	筍干油肉	豬後腿肉 麻竹筍干 梅乾菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 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	乾銀耳 鳳梨罐頭 二砂糖 枸杞	保久乳			5.0	3.2	2.2	3.2	0.0	0.2	798.6
9/11	五	B5	紫米飯	米 黑糯米	咖哩魚排	魚排 咖哩粉	海結滷豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 大蒜 鈣342	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 薑 排骨	水果			5.2	3.6	2.2	3.4	0.0	0.0	844.1
9/14	一	C1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 胡蘿蔔 豆薯 大蒜 甜麵醬	起司甘藍蛋	甘藍 雞蛋 起司片 大蒜 鈣161	螞蟥上樹	豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬 蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾 薑	果汁			6.0	2.8	2.2	3.0	0.3	0.0	856.7
9/15	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 鈣133	肉絲時蔬	時蔬 肉絲 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 魚丸	葡萄乾			5.0	2.4	2.3	2.8	0.0	0.0	716.0
9/16	三	C3	中式米粉	米粉	南瓜油肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 洋葱 胡蘿蔔 乾木耳 油蔥酥	茶葉蛋	雞蛋	時蔬 蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 肉絲	水果	有機豆奶		4.5	3.5	1.3	4.0	0.0	0.0	786.8
9/17	四	C4	糙米飯	米 糙米	鮮蔬魚丁	水蜜桃丁 豆腐 胡蘿蔔 洋葱 大蒜	塔香海椒	海帶根 豬後腿肉 大蒜 九層塔	香炒四色	冷凍玉米粒 豆薯 胡蘿蔔 豬絞肉 薑	時蔬 蔬菜 大蒜	參仁粉圓湯	大參仁 粉圓 二砂糖	保久乳			6.1	2.8	1.5	2.6	0.0	0.0	797.4
9/18	五	C5	燕麥飯	米 燕麥	洋葱肉片	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 大蒜	豆包花椰	豆包 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	蔬香寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜	時蔬 蔬菜 大蒜	玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 薑 玉米濃湯粉	水果			6.5	3.1	2.1	3.1	0.0	0.0	869.6
9/21	一	D1	白米飯	米	瓜仔肉	絞肉 乾香菇 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 鈣424	毛豆干丁	冷凍毛豆仁 豆干 絞肉 胡蘿蔔 豆薯 大蒜	豆皮時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 豆皮	時蔬 蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	時瓜 薑 排骨	果汁			5.0	2.9	2.5	3.2	0.0	0.0	772.1
9/22	二	D2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 豆薯 大蒜 九層塔	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 甜玉米 黑輪 柴魚片 大蒜	海結油腐	海帶結 四角油豆腐 胡蘿蔔 芝麻(熟) 大蒜	時蔬 蔬菜 大蒜	酸菜肉片湯	酸菜 豬後腿肉 薑 脆筍	堅果			5.6	3.6	2.1	3.3	0.0	0.0	863.9
9/23	三	D3	古早味炒麵	麵條	香油雞腿	棒腿	炒麵拌料	豬後腿肉 綠豆芽 韭菜 乾香菇 油蔥酥 胡蘿蔔	紅豆包	紅豆包 桂冠	時蔬 蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 洋葱 柴魚片	水果	有機豆奶		5.0	2.8	1.3	4.5	0.0	0.0	795.4
9/24	四	E1	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚排	魚排 胡椒鹽	筍干凍腐	麻竹筍干 凍豆腐 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 鈣127	蛋香時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 雞蛋	時蔬 蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓	地瓜圓 綠豆 二砂糖 冬瓜糖磚	保久乳			6.4	2.6	2.2	2.9	0.0	0.0	818.4
9/25 9/28	五 一	D5 E1	中秋 教師節																				
9/29	二	E2	白米飯	米	泡菜燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 甘藍 大蒜	洋葱玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 洋葱 大蒜	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 大蒜	時蔬 蔬菜 大蒜	海茸針菇湯	金針菇 乾裙帶菜 薑 豬後腿肉	海苔			5.4	2.9	2.1	3.0	0.0	0.0	782.7
9/30	三	E3	油飯特餐	米 糯米	香油肉排	肉排	油飯配料	豬後腿肉 脆筍 時蔬 乾香菇 油蔥酥 大蒜	季豆炒蛋	冷凍菜豆(英) 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬 蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	時瓜 薑 排骨 胡蘿蔔	水果			5.5	3.2	1.8	3.0	0.0	0.0	798.3

※「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、五吃有機蔬菜。 2.每周三供應有機豆奶（每月三次）。3.本店使用國產豬肉。
4.本月開始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。