花蓮縣115學年度第1學期國民中學11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
11/2	一	E4	白米飯	米	海結滷肉	豬後腿肉 胡蘿蔔 海帶結 大蒜	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜	豆皮時蔬	時蔬 乾豆皮 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針榨菜湯	金針菜乾 榨菜絲 薑 豬後腿肉	保久乳		5.4	3.1	1.9	2.5	0.0	0.0	772.7
11/3	二	E4	糙米飯	米 糙米	筍干燒雞	清肉 麻竹筍干 梅乾菜 胡蘿蔔 大蒜	關東煮	甜玉米 魚丸 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 柴魚片	麵筋時蔬	麵筋泡 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	水果		5.4	3.3	2.8	3.0	0.0	0.0	823.9
11/4	三	E4	油飯特餐	米 糯米	香滷棒腿	棒腿	油飯配料	豬後腿肉 蘆筍乾 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	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 金針菇 薑	TAP豆漿		5.5	4.1	1.9	3.0	0.0	0.0	877.1
11/5	四	E4	糙米飯	米 糙米	三杯肉片	豬後腿肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 鈣218mg	毛豆干丁	冷凍毛豆仁 豆干 豬後腿肉 胡蘿蔔 鮮香菇 大蒜	茄汁黑輪	黑輪 洋蔥 番茄醬	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	蔓越莓乾		6.2	3.1	1.7	2.4	0.0	0.0	817.1
11/6	五	E5	麥仁飯	米 大麥仁	梅粉水黛魚排	魚排 梅子粉（水黛魚排）	起司甘藍拿	甘藍 雞蛋 起司片 胡蘿蔔 鈣112mg	菇拌海蘇	海帶絲 金針菇 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	酸菜湯	排骨 酸菜 薑	水果		5.2	3.5	2.0	2.8	0.0	0.0	802.0
11/9	一	F1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒	肉絲時蔬	時蔬 豬後腿肉 乾木耳 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	海結排骨湯	海帶結 排骨 薑 胡蘿蔔	保久乳		5.2	2.7	2.5	2.6	0.0	0.0	747.2
11/10	二	F2	糙米飯	米 糙米	檸檬雞翅	檸檬雞翅	鮪魚玉米蛋	雞蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜	豆皮時蔬	時蔬 豆皮 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	3.4	2.1	2.8	0.0	0.0	798.4
11/11	三	F3	炊粉特餐	炊粉	香滷肉排	肉排 滷包	炊粉配料	豬後腿肉 胡蘿蔔 時蔬 乾香菇 油蔥酥	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	小黑饅頭2	有機豆奶	4.0	3.7	1.8	2.7	0.0	0.0	726.2
11/12	四	F4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬後腿肉 醃漬花胡瓜 豆干 胡蘿蔔 大蒜 鈣112mg	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 乾木耳 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	參仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖 冬瓜糖磚	果汁		6.8	3.1	2.1	2.6	0.0	0.0	884.8
11/13	五	F5	芝麻飯	米 黑芝麻(熟)	咕咾雞丁	肉糜 豆薯 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬	塔香海茸	海帶茸 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 九層塔	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌凍腐湯	凍豆腐 味噌 柴魚片 小魚干 鈣116mg	水果		5.9	3.5	1.2	2.3	0.0	0.1	811.7
11/16	一	G1	白米飯	米	南瓜滷肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	豆包時蔬	豆包 時蔬 乾木耳 大蒜	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜針菇湯	紫菜 金針菇 豬後腿肉 薑	保久乳		6.5	2.8	2.0	2.4	0.0	0.0	822.6
11/17	二	G2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	清肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜	關東煮	甜玉米 黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 柴魚片	豆皮時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 乾豆皮	時蔬	蔬菜 大蒜	鮮菇肉片湯	鮮香菇 時蔬 薑 豬後腿肉	水果		5.9	2.9	2.5	2.7	0.0	0.0	808.7
11/18	三	G3	義式拌麵	麵條	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 大番茄 洋蔥 番茄醬	快樂雞堡	快樂雞堡 1人1片	肉絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 豬後腿肉	時蔬	蔬菜 大蒜	花椰濃湯	冷凍青花菜 胡蘿蔔 雞蛋 玉米濃湯粉	奶黃包	有機豆奶	5.2	3.1	2.2	2.6	0.0	0.0	769.6
11/19	四	G4	糙米飯	米 糙米	泡菜肉片	豬後腿肉 韓式泡菜 甘藍 大蒜	麻婆豆腐	板豆腐 豬後腿肉 白芝麻(熟) 鮮香菇 大蒜 鈣113mg	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓	綠豆 地瓜圓 二砂糖	葡萄乾		6.1	3.7	1.5	2.6	0.0	0.0	856.9
11/20	五	G5	小米飯	米 小米	椒鹽水黛魚排	魚排 胡椒鹽	豆豉豆干	豆干 豬後腿肉 豆豉 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 鈣311	蘆筍油麵筋	白蘿蔔 胡蘿蔔 麵筋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜魚丸湯	時瓜 魚丸 薑	水果		5.2	3.8	2.0	2.9	0.0	0.0	825.5
11/23	一	H1	白米飯	米	沙茶魷魚	豬後腿肉 阿根廷魷 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 沙茶醬	蔬香寬粉	豬後腿肉 寬粉 鮮香菇 乾木耳 薑	肉絲時蔬	時蔬 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	雞蛋 時蔬 薑 胡蘿蔔	保久乳		6.0	3.0	2.3	2.7	0.0	0.0	827.8
11/24	二	H2	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞 九層塔	豆皮花椰	乾豆皮 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	榨菜湯	排骨 榨菜絲 薑	水果		5.0	4.1	1.8	2.9	0.0	0.0	833.1
11/25	三	H3	培根拌飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 滷包 八角	拌飯配料	培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	三杯麵腸	杏鮑菇 麵腸 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	海苔	有機豆奶	5.2	4.3	1.6	2.9	0.0	0.0	855.5
11/26	四	E1	糙米飯	米 糙米	台式蔥油雞	肉雞 洋蔥 青蔥 油蔥酥	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 四角油豆腐 甜玉米 柴魚片	豆包時蔬	時蔬 豆包 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	芝麻牛奶湯圓	小湯圓 燕麥 全脂奶粉 黑芝麻粉 二砂糖 鈣134	每日堅果		5.8	3.2	2.2	2.7	0.3	0.0	870.6
11/27	五	H5	紫米飯	米 黑糯米	茄汁肉片	豬後腿肉 大番茄 時蔬 大蒜 番茄醬	筍干凍腐	麻竹筍干 凍豆腐 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 鈣157	茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋滷包	時蔬	蔬菜 大蒜	麻油雞湯	白蘿蔔 肉雞 薑 枸杞 麻油	水果		5.0	4.1	1.8	3.0	0.0	0.0	838.2
11/30	一	I1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	火腿玉米	冷凍玉米粒 切片火腿(豬肉) 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海結排骨湯	海帶結 排骨 薑 胡蘿蔔	保久乳		5.6	3.2	1.9	2.5	0.0	0.0	792.7

※「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、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.青春期為發育高峰（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。