

111學年度第1學期國民中學11月葷食菜單(B案)馨儂

日期	星期	循環	主食	主食食材 明細	主菜	主菜食材明細	副菜一	副菜一食材明細	副菜二	副菜二明細	蔬菜	湯品	湯品食材明細	全穀 雜糧*	蔬菜*	豆魚 蛋肉*	油脂與 堅果種 子*	熱量*	水果*	乳品*	附餐
11/1	二	M2	糙米飯	米 糙米	咖哩百頁	百頁豆腐 南瓜 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 薑 胡蘿蔔	滷味雙拼	豆干 乾海帶	時蔬	時瓜湯	時瓜 薑	5.5	1.2	2	2.5	677.5			水果
11/2	三	M3	油飯特餐	米 糯米	油飯配料	豆干 乾香菇 脆筍 薑	香滷油腐	四角油豆腐 滷包	枸杞高麗	甘藍 乾木耳 薑 枸杞	時蔬	麻油凍腐湯	凍豆腐 香菇 麻油 薑	5.5	1	2.5	2.5	710			小餐包
11/3	四	M4	糙米飯	米 糙米	塔香麵腸	麵腸 九層塔 薑	銀蘿黑輪	素甜不辣 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	茄汁豆腐	豆腐 大番茄	時蔬	綠豆湯	綠豆 二砂糖	6	1.2	2.5	2.5	750			小饅頭
11/4	五	M5	紫米飯	米 黑秈糯 米	照燒油腐	四角油豆腐 甜椒 醬油 二砂糖	蛋香冬瓜	冬瓜 雞蛋 胡蘿蔔	芹香干片	豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌 薑	5.2	1.6	2.1	2.5	674			豆漿
11/7	一	N1	白米飯	米	豆瓣麵腸	麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬	火腿豆芽	綠豆芽 素火腿 薑	紅燒凍腐	凍豆腐 滷包	時蔬	冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑	5.3	1.6	2.3	2	673.5			小籠包
11/8	二	N2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 滷包	刈薯炒蛋	雞蛋 豆薯 薑	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢) 薑	時蔬	紫菜薑絲湯	紫菜 薑	5	1.3	2.8	2	682.5			水果
11/9	三	N3	炊粉特餐	米 粉	香酥百頁	百頁豆腐 胡椒鹽	炊粉配料	結球白菜 素肉 薑	饅頭	饅頭	時蔬	三絲羹湯	脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔	2.5	1.2	2	2.5	467.5			小餐包
11/10	四	N4	糙米飯	米 糙米	回鍋凍腐	凍豆腐 甘藍 薑 甜椒	東山滷味	豆干 乾海帶 滷包	絞若花椰	素肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	奶香粉圓	粉圓 二砂糖 全脂奶粉	6.3	1.5	2	2	763.5			小饅頭
11/11	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	筍干麵輪	麵輪 筍干 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	銀蘿油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 薑	時蔬	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 薑 素羊肉	5.5	1.6	2.3	2	687.5			旺仔小饅頭
11/14	一	O1	白米飯	米	咖哩麵腸	麵腸 南瓜 咖哩粉	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	香滷油腐	四角油豆腐 薑 滷包	時蔬	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑 素羊肉	5	1.7	2.1	1.9	635.5			小籠包
11/15	二	O2	糙米飯	米 糙米	沙茶凍腐	凍豆腐 甘藍 沙茶醬	芹香豆干	豆干 芹菜 甜椒 薑	毛豆瓜粒	冷凍毛豆仁 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑	時蔬	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑	5	1.1	2	1.6	599.5			水果
11/16	三	O3	西式特餐	麵條	茄汁配料	大番茄 芹菜 素肉	炸物雙拼	素甜不辣 馬鈴薯	小餐包	小餐包	時蔬	玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 玉米濃湯粉	5.5	1.2	2.3	1.8	668.5			小餐包
11/17	四	O4	糙米飯	米 糙米	美味素排	紅麴香菇排	蛋香玉菜	雞蛋 甘藍 乾木耳 薑	家常豆腐	豆腐 素肉 薑 甜椒(青皮)	時蔬	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	6	1.4	2	1.7	681.5			小饅頭
11/18	五	O5	芝麻飯	米 芝麻 (熟)	馬鈴薯麵輪	麵輪 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	塔香海草	乾海帶 九層塔 素肉	清炒白菜	結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	5.2	1.4	2.5	2	676.5			旺仔小饅頭
11/21	一	P1	白米飯	米	醬瓜麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	咖哩花椰	冷凍花椰菜 薑 咖哩粉	時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	5	1.2	2	1.6	602			小籠包
11/22	二	P2	糙米飯	米 糙米	花生豆干	豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 花生 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	筍干油腐	麻竹筍干 四角油豆腐 薑	時蔬	白玉湯	白蘿蔔 薑 素羊肉	5	1.5	2.5	2	665			水果
11/23	三	P3	泰式特餐	米 糙米	打拋絞若	素肉 九層塔 豆薯 薑 素魚露	豆干甘藍	胡蘿蔔 甘藍 豆干 薑	泰式百頁	百頁豆腐 泰式酸辣醬	時蔬	冬蔭功湯	鴻喜菇 大番茄 檸檬 葉 香茅	5.5	1.8	1.5	1.6	614.5			小餐包
11/24	四	P4	糙米飯	米 糙米	白仁麵腸	麵腸 白蘿蔔 薑 胡蘿蔔	若絲豆芽	綠豆芽 素肉 薑	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	時蔬	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5	2.2	1.5	1.9	603			小饅頭
11/25	五	P5	紅藜飯	米 紅藜	青椒豆包	豆包 甜椒(青皮) 薑	金針豆腐	金針菇 豆腐 薑 甜椒	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 素肉 薑	時蔬	冬瓜湯	冬瓜 薑	5	1.5	2.7	1.6	662			旺仔小饅頭
11/28	一	Q1	白米飯	米	筍干麵輪	麵輪 筍干 薑	關東煮	素甜不辣 白蘿蔔 杏鮑菇	蜜汁豆干	芝麻(熟) 豆干 薑 滷包	時蔬	針菇海芽湯	金針菇 乾裙帶菜 薑	5	1.4	1.7	3	618			小籠包
11/29	二	Q2	糙米飯	米 糙米	美味豆包	豆包 薑	絞若時瓜	素肉 時瓜 胡蘿蔔 薑	奶香玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 薑 奶油(固態)	時蔬	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 薑	5	1.7	1.8	3	663			水果
11/30	三	Q3	越南特餐	米 糙米	越式配料	素肉 豆薯 檸檬汁 九層塔 素魚露	豆干豆芽	綠豆芽 豆干 薑 胡蘿蔔	小餐包	小餐包	時蔬	越南湯	白蘿蔔 胡蘿蔔 香茅 檸檬葉 素羊肉	5	1.7	1.1	3	610			小饅頭

過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:

1. 週二、四的蔬菜為有機蔬菜。
2. 大骨會取代為雞骨
3. 點心供應品項如下: 小餐包、水果、小籠包、旺仔小饅頭等。