111學年度第1學期光復國民中學12月葷食菜單(B案)馨儂-本店使用台灣豬肉

日期	星期	循環	主食	主食明細	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	副菜二	副菜二明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細	點心	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
12月1日	四	Q4	糙米飯	米 糙米	塔香魷魚	魷魚圈 洋蔥 九層塔 大蒜 大蒜	紅燒豆腐	豆腐 滷包 薑	開陽白菜	結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 蝦皮	時蔬	蔬菜 大蒜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	小饅頭	5	2.5	1.8	3	0	0	717.5
12月2日	五	Q5	小米飯	米 小米	沙茶肉絲	豬後腿肉 時蔬 大蒜 沙茶醬	螞蟻上樹	冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳	清炒花椰	冷凍花椰菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜大骨湯	冬瓜 豬大排 薑	旺仔小饅頭	6.2	2.5	2.4	3	0	0	816.5
12月5日	一	R1	白米飯	米	醬醋滷肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 月桂葉 滷包	豆包瓜粒	豆包 冬瓜 胡蘿蔔 大蒜	蛋香玉米	雞蛋 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	小籠包	6	2.5	1.8	2.7	0	0	774
12月6日	二	R2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	培根豆芽	綠豆芽 培根 韭菜 大蒜	冬瓜絞肉	豬絞肉 冬瓜 大蒜 枸杞	時蔬	蔬菜 大蒜	鮮魚時蔬湯	時蔬 大骨 薑 石斑魚	水果	5	2.9	2.5	3	0	0	765
12月7日	三	R3	拌飯特餐	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑	拌飯配料	豬絞肉 甜椒 洋蔥 油蔥 酥 大蒜	西瀟菜	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	雞蛋 乾海帶 薑	小餐包	5.6	3.1	2.1	3	0	0	812
12月8日	四	R4	糙米飯	米 糙米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	肉絲玉米	甘藍 金針菇 大蒜 豬後腿肉	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 豬絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	小饅頭	6.2	2.8	1.8	2.7	0	0	810.5
12月9日	五	R5	紫米飯	米 黑糯米	打拋豬	豬絞肉 九層塔 豆薯 魚露 大蒜	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 豬絞肉 大蒜 沙茶醬	滷味雙拼	乾海帶 麵輪 大蒜 滷包	時蔬	蔬菜 大蒜	虱目魚皮湯	虱目魚皮 薑	旺仔小饅頭	5.5	2.8	1.8	2.7	0	0	761.5
12月12日	一	S1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	蜜汁豆干	芝麻(熟) 豆干 大蒜 滷包	清炒季豆	冷凍菜豆(莢) 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜湯	紫菜 薑	水果	5	2.7	2	2.5	0	0	715
12月13日	二	S2	糙米飯	米 糙米	蔥油拌雞	肉雞 甘藍 青蔥 紅蔥頭	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	塔香海茸	乾海帶 九層塔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔湯	白蘿蔔 豬大排 薑	小饅頭	5	3.4	2	3	0	0	790
12月14日	三	S3	拌麵特餐	麵條	拌麵酢醬	豬絞肉 豆干 小黃瓜 胡蘿蔔 甜麵醬	肉絲豆芽	綠豆芽 胡蘿蔔 豬後腿肉	小餐包	小餐包	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	小籠包	6.2	2.5	1.5	2.5	0	0	771.5
12月15日	四	S4	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	培根白菜	培根 結球白菜 乾香菇 大蒜	蛋香豆薯	雞蛋 豆薯 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	小餐包	5.8	2.1	1.9	3	0	0	746
12月16日	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋肉丁	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	蛋香玉米	甘藍 雞蛋 大蒜	蔬菜佃煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 味醂	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片	旺仔小饅頭	5.8	2.5	1.9	2.5	0	0	753.5
12月19日	一	T1	白米飯	米	甘藍肉片	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	絞肉豆芽	綠豆芽 豬絞肉 韭菜 胡蘿蔔 大蒜	醬燒豆腐	豆腐 滷包	時蔬	蔬菜 大蒜	麻油鴻喜菇湯	鴻喜菇 麻油 薑	小籠包	5	3	2.1	2.5	0	0	740
12月20日	二	T2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑	銀蘿黑輪	白蘿蔔 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	毛豆白菜	結球白菜 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜 乾榨菜 薑 大骨	水果	5	3.6	2.2	2.5	0	0	787.5
12月21日	三	T3	刈包特餐	刈包	美味肉排	肉排	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 大蒜	清炒玉米	甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	糙米粥	豬絞肉 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬	小餐包	2.8	2.3	1.8	2.1	0	0	508
12月22日	四	T4	糙米飯	米 糙米	鮮燴魚丁	石斑魚 玉米筍 杏鮑菇 甜椒 洋蔥	豆薯豆干	豆薯 豆干 胡蘿蔔 大蒜	培根時蔬	培根 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紅豆紫米湯	紅豆 黑糯米 二砂糖	小饅頭	5.9	2	1.9	2.2	0	0	709.5
12月23日	五	T5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	鹹香菲力豬	豬絞肉 洋蔥 番茄 風味醬油 滷包	鮑菇豆腐	杏鮑菇 豆腐 胡蘿蔔 大蒜	肉絲白菜	結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 豬後腿肉	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑 豬大排	旺仔小饅頭	5	2.9	2.5	2.7	0	0	751.5
12月26日	一	B1	白米飯	米	甘藍肉片	豬後腿肉 甘藍 大蒜	魷仔魚炒蛋	雞蛋 魷仔魚(加工) 胡蘿蔔 青蔥	清炒豆芽	綠豆芽 韭菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 豆腐 柴魚片	小籠包	5	2.5	2.4	3	0	0	732.5
12月27日	二	A2	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚排	鯊魚 胡椒粉	蛋香花椰	雞蛋 冷凍花椰菜 大蒜	蔬香冬粉	豬絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	鮮菇紫菜湯	紫菜 金針菇 薑 柴魚片	水果	6	2.5	1.7	3.1	0	0	789.5
12月28日	三	A3	泰式特餐	米 糙米	打拋豬	豬絞肉 九層塔 杏鮑菇 魚露 大蒜	鮮拌蛋酥	雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 花胡瓜 大蒜	豆腐乳玉米	甘藍 豆腐乳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	番茄時蔬湯	時蔬 大番茄 薑 大骨	小餐包	5.2	2.2	2.2	3.2	0	0	728
12月29日	四	A4	糙米飯	米 糙米	洋芋燒雞	肉雞 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 乾木耳 大蒜	香滷油腐	四角油豆腐 麻竹筍干 滷包 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	小饅頭	6	2.7	2	3.1	0	0	812
12月30日	五	A5	麥仁飯	米 大麥仁	壽喜燒肉	豬後腿肉 結球白菜 甜椒 大蒜	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 三色豆 大蒜	菇拌海芽	乾裙帶菜 金針菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜 乾榨菜 薑 大骨	豆漿	5.2	2.7	2.3	3.1	0	0	763.5

過敏警語：「本月產品含有蛋、芝麻、含麩之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」

說明： 1. 週二、週四為有機蔬菜

：小餐包、水果、小籠包、旺仔小饅頭等。

3. 大骨為雞骨