

111學年度光復國民中學葷食菜單(三月)																						
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	附餐	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
3/1	三	F3	拌飯特餐	米 糙米	鳳梨雞丁	肉雞 陰鳳梨 甜椒	拌飯配料	豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 冷凍玉米粒 大蒜	清炒花椰	冷凍花椰菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳	點心	5.2	2.9	1.8	3	0	0	761.5
3/2	四	F4	糙米飯	米 糙米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 九層塔 洋葱 大番茄	芹香干片	豆干 芹菜 秀珍菇 大蒜	培根甘藍	培根 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	西米露湯	西谷米 二砂糖 椰漿	點心	6.3	2.8	2.2	3	0	0	841
3/3	五	F5	麥仁飯	米 大麥仁	照燒肉丁	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	清炒豆芽	綠豆芽 大蒜 茼菜 豬後腿肉	時蔬	蔬菜 大蒜	番茄蛋花湯	雞蛋 大番茄 薑	點心	5.2	2.8	2.3	3	0	0	766.5
3/6	一	G1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 大蒜 甜麵醬	蜜汁豆干	芝麻(熟) 豆干 大蒜 油包	雙色花椰	豬絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	四神湯	四神 豬大排	點心	5.8	3.7	1.7	2.5	0	0	838.5
3/7	二	G2	糙米飯	米 糙米	香酥魚丁	龍虎石斑魚 杏鮑菇 甜椒 九層塔 大蒜	絞肉白菜	豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	鮭魚玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 鮭魚三明治罐頭 洋葱	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌海芽湯	乾海帶 味噌 薑	點心	5.3	3.3	1.7	2.5	0	0	773.5
3/8	三	G3	越南特餐	米粉	香油肉排	肉排 油包	特餐配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 九層塔 魚露	肉絲豆芽	綠豆芽 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	特餐湯底	白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨 檸檬 南薑	點心	2.5	2.7	1.9	2.5	0	0	537.5
3/9	四	G4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔	螞蟥上樹	冬粉 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	點心	5.8	2.5	1.9	2.5	0	0	753.5
3/10	五	G5	小米飯	米 小米	海結油肉	豬後腿肉 乾海帶 大蒜	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬	培根時蔬	培根 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	鮮菇湯	鮮香菇 豬大排 薑 胡蘿蔔	點心	5.2	2.9	2.1	3	0	0	769
3/13	一	H1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 大蒜	蔬香寬粉	豬絞肉 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	叻仔魚炒蛋	叻仔魚(加工) 雞蛋 大蒜 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜湯	紫菜 柴魚片 薑	點心	6.4	3.1	1.2	3	0	0	845.5
3/14	二	H2	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	鯊魚 梅子粉	銀羅黑輪	白蘿蔔 黑輪 柴魚片	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 胡蘿蔔 茼菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	虱目魚皮湯	虱目魚皮 豆腐 薑	點心	5.2	3.2	2.2	3	0	0	794
3/15	三	H3	油飯特餐	米 糯米	香油雞翅	三節翅 薑	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜貢丸湯	貢丸 時瓜 薑	點心	5.2	3	2.1	3	0	0	776.5
3/16	四	H4	糙米飯	米 糙米	豆薯燒肉	豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	鐵板豆腐	豆腐 甜椒 豬絞肉 大蒜	清炒玉菜	甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖 粉圓	點心	6.7	2.5	1.6	3	0	0	831.5
3/17	五	H5	紫米飯	米 黑秈糯米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	冬瓜肉絲	豬後腿肉 冬瓜 大蒜 枸杞	油味雙拼	乾海帶 豆干 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	針菇湯	胡蘿蔔 金針菇 雞骨 薑	點心	5.2	3.4	1.7	3	0	0	796.5
3/20	一	I1	白米飯	米	黑椒肉片	豬後腿肉 甜椒 大蒜 黑胡椒	碎脯豆干	豆干 蘿蔔乾 大蒜	培根豆芽	培根 綠豆芽 茼菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	白菜湯	結球白菜 豬大排 薑	點心	5	3.2	2.4	3	0	0	785
3/21	二	I2	糙米飯	米 糙米	花生絞肉	豬絞肉 油花生 麵筋泡	針菇豆腐	豆腐 金針菇 豬絞肉 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	虱目魚皮湯	虱目魚皮 薑	點心	5	4.2	1.2	3	0	0	830
3/22	三	I3	西式特餐	麵條	椒鹽魚排	鯊魚 胡椒鹽	西式配料	豬絞肉 洋葱 胡蘿蔔 芹菜 蕃茄醬	小餐包	小餐包	時蔬	蔬菜 大蒜	花椰濃湯	雞蛋 冷凍花椰菜 玉米濃湯包	點心	6	3	1.4	3	0	0	815
3/23	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜	培根玉菜	甘藍 培根 大蒜	肉絲季豆	豬後腿肉 冷凍菜豆(英) 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	點心	5.3	2.6	2.5	3.1	0	0	768
3/24	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	筍干燒肉	豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜	鮮繪時蔬	玉米筍 鵝鴨蛋 脆筍 秀珍菇 大蒜	蔬菜佃煮	白蘿蔔 四角油豆腐 甜玉米 味醂	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片	點心	5.5	2.8	1.8	3	0	0	763
3/25	六	I6	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜	筍干油腐	麻竹筍干 四角油豆腐 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔湯	白蘿蔔 豬大排 薑	點心	5	3.1	2	3	0	0	767.5
3/27	一	J1	白米飯	米	茄汁肉絲	豬後腿肉 馬鈴薯 大番茄 大蒜 番茄醬	叻仔魚炒蛋	叻仔魚(加工) 雞蛋 大蒜 胡蘿蔔	絞肉豆芽	綠豆芽 豬絞肉 茼菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 豬後腿肉 薑	點心	5.3	3.1	1.9	3.2	0	0	795
3/28	二	J2	糙米飯	米 糙米	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 咖哩粉	毛豆白菜	結球白菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	清炒花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾海帶 雞蛋 薑	點心	5	2.7	2.3	3	0	0	745
3/29	三	J3	刈包特餐	刈包	香油肉排	肉排 油包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	清炒玉菜	甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 蒲瓜	點心	4	3	2	3	0	0	690
3/30	四	J4	糙米飯	米 糙米	豆瓣魚片	鯊魚 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	塔香海絲	豬後腿肉 海帶絲 九層塔 大蒜	筍干油腐	麻竹筍干 四角油豆腐 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	花豆甜湯	花豆 二砂糖	點心	6.4	3	1.6	3	0	0	848
3/31	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	泡菜燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 甘藍 大蒜	魚香豆干	小魚干 豆干 油花生 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 豬後腿肉	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜湯	冬瓜 薑 貢丸片 大骨	點心	5	3.4	2.2	3.2	0	0	804

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

說明:

一、週二、週四的蔬菜為有機蔬菜。

二、雞骨可能替代為雞骨或肉絲。

三、點心供應品項如下：小餐包、小饅頭、水果、旺仔小饅頭等

111學年度光復國民中學素食菜單(三月)

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	附餐	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
3/1	三	F3	拌飯特餐	米 糙米	鳳梨凍腐	凍豆腐 蔭鳳梨 甜椒	拌飯配料	豆包 胡蘿蔔 甘藍 冷 凍玉米粒 薑	絞若花椰	冷凍花椰菜 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳	點心	5.2	2.5	1.9	2.5	0	0	712
3/2	四	F4	糙米飯	米 糙米	打拋麵腸	麵腸 豆薯 九層 塔 大番茄	芹香干片	豆干 芹菜 秀珍菇 薑	火腿甘藍	素火腿 甘藍 薑	時蔬	蔬菜 薑	西米露湯	西谷米 二砂糖 椰漿	點心	6.3	2.7	2	2.5	0	0	806
3/3	五	F5	麥仁飯	米 大麥 仁	照燒油腐	四角油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 醬油 二 砂糖	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	清炒豆芽	綠豆芽 薑 素羊肉	時蔬	蔬菜 薑	番茄蛋花湯	雞蛋 大番茄 薑	點心	5.2	2.5	2	2	0	0	692
3/6	一	G1	白米飯	米	回鍋豆包	豆包 芹菜 胡蘿蔔 薑 甜麵醬	蜜汁豆干	芝麻(熟) 豆干 薑 油 包	雙色花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	四神湯	四神 素羊肉	點心	5.8	3.3	1.8	2.5	0	0	811
3/7	二	G2	糙米飯	米 糙米	香酥百頁	百頁豆腐 杏鮑菇 甜椒 九層塔	絞若白菜	素肉 結球白菜 胡蘿蔔 薑	奶香玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 薑 奶油(固態) 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 薑	味噌海芽湯	乾海帶 味噌 薑	點心	5.3	2.7	1.6	2.5	0	0	726
3/8	三	G3	越南特餐	米粉	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	特餐配料	豆干 甘藍 胡蘿蔔 九 層塔	若絲豆芽	綠豆芽 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	特餐湯底	白蘿蔔 胡蘿蔔 檸檬 南薑	點心	2.5	2.5	1.6	2.5	0	0	515
3/9	四	G4	糙米飯	米 糙米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 薑	螞蟥上樹	冬粉 素肉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	點心	5.8	2.8	1.7	2.5	0	0	771
3/10	五	G5	小米飯	米 小米	海結豆干	豆干 乾海帶 薑	家常豆腐	豆腐 甜椒 薑 豆瓣醬	火腿時蔬	素火腿 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	鮮菇湯	鮮香菇 薑 胡蘿蔔 素羊肉	點心	5.2	2.6	2.2	2.5	0	0	727
3/13	一	H1	白米飯	米	京醬豆干	豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 薑	蔬香寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 薑	鮮菇炒蛋	雞蛋 鮮香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜湯	紫菜 薑	點心	6.4	2.5	1.3	3	0	0	803
3/14	二	H2	糙米飯	米 糙米	梅粉豆包	豆包 梅子粉	銀絲黑輪	白蘿蔔 素黑輪 薑	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 薑	點心	5.2	2.5	2.1	3	0	0	739
3/15	三	H3	油飯特餐	米 糯米	香滷油腐	四角油豆腐	油飯配料	豆干 乾香菇 脆筍	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜素丸湯	素丸 時瓜 薑	點心	5.2	2.5	1.9	3	0	0	734
3/16	四	H4	糙米飯	米 糙米	豆薯豆干	豆干 豆薯 胡蘿蔔 薑	鐵板豆腐	豆腐 甜椒 薑	清炒玉菜	甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖 粉圓	點心	6.7	2.5	1.6	3.1	0	0	836
3/17	五	H5	紫米飯	米 黑秈 糯米	醬瓜麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	冬瓜絞若	素肉 冬瓜 薑 枸杞	滷味雙拼	乾海帶 豆干 薑	時蔬	蔬菜 薑	針菇湯	胡蘿蔔 金針菇 薑 素羊肉	點心	5.2	3	1.8	3	0	0	769
3/20	一	I1	白米飯	米	黑椒麵腸	麵腸 甜椒 薑 黑 胡椒	碎脯豆干	豆干 蘿蔔乾 薑	火腿豆芽	素火腿 綠豆芽 薑	時蔬	蔬菜 薑	白菜湯	結球白菜 薑 素羊肉	點心	5	3.2	2.4	3	0	0	785
3/21	二	I2	糙米飯	米 糙米	花生絞若	素肉 油花生 麵 筋泡	甜椒豆腐	豆腐 金針菇 甜椒 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜素丸湯	紫菜 薑 素丸	點心	5	4.2	1.2	3	0	0	830
3/22	三	I3	西式特餐	麵條	美味豆包	豆包	西式配料	素肉 大番茄 胡蘿蔔 芹菜 蕃茄醬	小餐包	小餐包	時蔬	蔬菜 薑	花椰濃湯	雞蛋 冷凍花椰菜 玉 米濃湯包	點心	6	3	1.4	3	0	0	815
3/23	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜豆干	豆干 醃漬花胡瓜 薑 芹菜 咖哩粉	火腿玉菜	甘藍 素火腿 薑	若絲季豆	素肉 冷凍菜豆(莢) 薑	時蔬	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	點心	5.3	2.6	2.5	3.1	0	0	768
3/24	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	筍干麵輪	麵輪 麻竹筍干 薑	鮮繪時蔬	玉米筍 鵝鴨蛋 脆筍 秀珍菇 薑	蔬菜佃煮	白蘿蔔 四角油豆腐 甜玉米 味醂	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	點心	5.5	2.8	1.8	3	0	0	775
3/25	六	I6	白米飯	米	花生豆干	豆干 胡蘿蔔 花 胡瓜 油花生 薑	筍干油腐	麻竹筍干 四角油豆腐 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑 素羊肉	點心	5	2.5	2	3	0	0	723
3/27	一	J1	白米飯	米	茄汁凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 大番茄 薑 番茄 醬	塔香炒蛋	雞蛋 九層塔 薑 鮮香 菇	絞若豆芽	綠豆芽 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 薑 榨菜 素羊肉	點心	5.3	3.1	1.9	3.2	0	0	795

3/28	二	J2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 胡 蘿蔔 芹菜 咖哩 粉	毛豆白菜	結球白菜 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑	清炒花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾海帶 雞蛋 薑	點心	5	2.7	2.3	3	0	0	745
3/29	三	J3	刈包特餐	刈包	美味素排	素排	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	清炒玉菜	甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 蒲瓜	點心	4	3	2	3	0	0	690
3/30	四	J4	糙米飯	米 糙米	豆瓣百頁	百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 豆瓣 醬	塔香海絲	素肉 海帶絲 九層塔 薑	筍干油腐	麻竹筍干 四角油豆腐 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	花豆甜湯	花豆 二砂糖	點心	6.4	3	1.6	3	0	0	848
3/31	五	J5	芝麻飯	米 芝麻 (熟)	泡菜豆包	豆包 韓式泡菜 甘藍 薑	花生豆干	豆干 油花生 薑	若絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜湯	冬瓜 薑 素丸	點心	5	3.4	2.2	3.2	0	0	804

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

說明:

一、週二、週四的蔬菜為有機蔬菜。

二、點心供應品項如下：小餐包、小饅頭、水果、旺仔小饅頭等