

111學年度國民中學國民中學葷食菜單循環馨儂快餐店

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
5/1	一	01	白米飯	米	咖哩絞肉	豬絞肉 洋葱 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	培根甘藍	培根 大蒜 甘藍	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 乾木耳 大蒜 時蔬	時蔬	蔬菜大蒜	冬瓜湯	冬瓜 薑 豬大排	點心	5.3	2.6	2.2	3	0	0	846
5/2	二	02	糙米飯	米 糙米	紅燒雞翅	三節翅 滷包	鮮菇豆腐	豆腐 鴻喜菇 乾香菇 大蒜	什錦白菜	豬絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 豬大排	點心	5.5	2.7	1.7	3	0	0	855
5/3	三	03	刈包特餐	刈包	酸菜肉片	豬後腿肉 酸菜 大蒜	絞肉豆芽	豬絞肉 綠豆芽 薑菜 胡蘿蔔 大蒜	鐵板油腐	四角油豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜	點心	4	2.8	2.1	3.3	0	0	790
5/4	四	04	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟)	清香時蔬	豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	芋圓仙草湯	仙草凍 二砂糖 芋圓	點心	5.7	3	2	3	0	0	899
5/5	五	05	芝麻飯	米 芝麻(熟)	咖哩雞	肉雞 洋葱 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 乾木耳 大蒜 時蔬	泡菜凍腐	凍豆腐 韓式泡菜 白菜 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉	點心	5	2.2	2.4	3.6	0	0	737
5/8	一	P1	白米飯	米	豆瓣鮭魚	阿根廷魷 時蔬 甜椒 豬後腿肉 豆瓣醬	麵筋時瓜	麵筋 時瓜 乾木耳 大蒜	肉絲寬粉	豬後腿肉 寬粉 大蒜 時蔬 乾木耳	時蔬	蔬菜大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 豬大排	點心	5.5	2.7	2.5	3.2	0	0	794
5/9	二	P2	糙米飯	米 糙米	醬瓜絞肉	豬絞肉 胡蘿蔔 醃漬花胡瓜 大蒜	關東煮	凍豆腐 甜玉米 黑輪 柴魚片	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 乾香菇 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	番茄時蔬湯	大番茄 時蔬 薑	點心	5.6	2.3	1.9	3	0	0	747
5/10	三	P3	炊粉特餐	米粉	香滷肉排	肉排	炊粉配料	豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭	培根豆芽	培根 綠豆芽 薑菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	大滷湯	雞蛋 脆筍 乾木耳 胡蘿蔔	點心	2.5	2.6	2.1	3.3	0	0	571
5/11	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 胡蘿蔔 馬鈴薯 洋葱 咖哩粉	絞肉白菜	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	蒜味季豆	冷凍菜豆(莢) 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	綠豆甜湯	綠豆 二砂糖	點心	6.6	2	1.9	3.1	0	0	799
5/12	五	P5	燕麥飯	米 燕麥	鹹豬肉片	豬後腿肉 洋葱 大蒜 鹹豬肉粉 青蔥	豆包甘藍	豆包 甘藍 甜椒 大蒜	泰式魚丸	魚丸 泰式甜辣醬	時蔬	蔬菜大蒜	柴魚紫菜湯	紫菜 柴魚片 薑	點心	5.3	2.6	1.9	3.3	0	0	762
5/15	一	Q1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 豆薯 大蒜 甜麵醬	香滷油腐	四角油豆腐 脆筍 滷包 大蒜	絞肉時蔬	豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片	點心	5	3.1	2.1	3	0	0	770
5/16	二	Q2	糙米飯	米 糙米	三杯雞丁	肉雞 九層塔 薑 甘藍	蜜汁豆干	五香豆干 白芝麻	蛋香時蔬	雞蛋 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	鮮菇排骨湯	杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 豬大排	點心	5	3	1.9	3	0	0	757.5
5/17	三	Q3	油飯特餐	米 糯米	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜	油飯配料	豬絞肉 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 薑菜 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	四神湯	四神 豬大排	點心	6.1	2.8	1.6	3	0	0	902
5/18	四	Q4	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	魚排 梅粉	青椒豆干	豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 大蒜	肉絲白菜	豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	紅豆湯圓	紅豆 小湯圓 二砂糖	點心	6.6	2.9	1.6	3	0	0	944.5
5/19	五	Q5	小米飯	米 小米	蔥燒雞	肉雞 洋葱 胡蘿蔔 大蒜 芝麻(熟)	紅燒豆腐	豆腐 乾香菇 大蒜 麻竹筍(楠筍)	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	番茄時蔬湯	時蔬 大番茄 薑 豬大排	點心	5.2	2.4	2.2	2.5	0	0	786.5
5/22	一	R1	白米飯	米	時瓜肉丁	豬後腿肉 時瓜 大蒜	培根豆芽	豆包 綠豆芽 培根 大蒜	蔬香冬粉	雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	鮮菇紫菜湯	紫菜 杏鮑菇 薑 柴魚片	點心	5.7	2.2	2.2	3.1	0	0	851.5
5/23	二	R2	糙米飯	米 糙米	腿排	腿排	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 冷凍毛豆仁 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	魚丸湯	時瓜 薑 魚丸	點心	5	3.1	1.5	3	0	0	845
5/24	三	R3	西式特餐	義大利麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋葱 蕃茄醬	拌麵配料	甘藍 火腿丁 乾香菇	小餐包	小餐包	時蔬	蔬菜大蒜	南瓜濃湯	雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包	點心	5	1.9	1.4	2.7	0	0	730
5/25	四	R4	糙米飯	米 糙米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 麵筋 大蒜 小黃瓜	海結麵輪	乾海帶 麵輪 大蒜	肉絲季豆	冷菜菜豆(莢) 肉絲 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	銀耳湯	乾銀耳 二砂糖 紅棗 枸杞	點心	5	3.3	1	2.7	0	0	825
5/26	五	R5	紫米飯	米 黑糯米	蝦仁豆腐	小蝦仁 豆腐 大蒜 沙茶醬	雪菜豆干	豆干 油菜 大蒜	清炒甘藍	甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片	點心	5.4	2.7	2.2	3	0	0	860.5
5/29	一	S1	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉 九層塔 豆薯 大蒜 大番茄	小魚豆干	小魚乾 豆干 大蒜	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 洋葱	時蔬	蔬菜大蒜	冬瓜湯	冬瓜 薑 豬大排	點心	5	3.5	1.9	3	0	0	885
5/30	二	S2	糙米飯	米 糙米	醬瓜雞丁	肉雞 醃漬花胡瓜 薑	茄汁豆腐	豆腐 洋葱 番茄糊 蕃茄醬 大番茄	西油菜	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片	點心	5	2.9	1.8	3	0	0	837.5
5/31	三	S3	炊粉特餐	米粉	油蔥肉燥	豬絞肉 時蔬 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	肉絲南瓜	豬後腿肉 南瓜 薑	蜜汁豆干	豆干 豆薯 醬油 二砂糖	時蔬	蔬菜大蒜	魷魚羹湯	雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 魷仔魚(加工)	點心	3	2.8	1.5	3	0	0	682.5

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:5月份菜單編排說明如下：

一、星期二、四的蔬菜為有機蔬菜。

二、為符合每月第一週吃雞翅，5/2(二)主菜是紅燒雞翅

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、點心供應品項如下：小餐包、水果、豆漿、旺仔小饅頭等

111學年度國民中學素食菜單循環馨儂快餐店

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	
5/1	一	01	白米	米	咖	麵腸	素炒	素火腿	蛋香	雞蛋	冬時	蔬菜	冬瓜	冬瓜	點心	5.9	2.6	2.2	3	0	0	798	
5/2	二	02	糙米	米 糙	紅	豆包	鮮菇	豆腐	什錦	冷凍毛	時	蔬菜	針菇	時蔬	點心	5.5	2.7	1.7	3	0	0	765	
5/3	三	03	刈包	刈包	紅	素排	芹香	綠豆芽	鐵板	四角油	時	蔬菜	糙米	雞蛋	點心	4	2.8	2.1	3.3	0	0	691	
5/4	四	04	糙米	米 糙	豉	百頁	蜜汁	豆干	清香	素肉	時	時	蔬菜	芋圓	仙草	點心	5.7	3	2	3	0	0	809
5/5	五	05	芝麻	米 芝	海	麵輪	雪菜	豆干	泡菜	凍豆腐	時	蔬菜	金針	金針	點心	5	2.2	2.4	3.6	0	0	737	
5/8	一	P1	白米	米	豆	四角	麵筋	麵筋	若絲	素肉	寬	時	蔬菜	時蔬	時蔬	點心	5.5	2.7	2.5	3.2	0	0	794
5/9	二	P2	糙米	米 糙	醬	豆干	關東	凍豆腐	若絲	素肉	時	時	蔬菜	番茄	大番	點心	5.6	2.3	1.9	3	0	0	747
5/10	三	P3	炊粉	米粉	椒	豆包	米粉	素香鬆	素火	素火腿	時	蔬菜	大滷	雞蛋	點心	2.5	2.6	2.1	3.3	0	0	571	
5/11	四	P4	糙米	米 糙	咖	麵腸	麵筋	麵筋	清炒	冷凍菜	時	蔬菜	綠豆	綠豆	點心	6.6	2	1.9	3.1	0	0	799	
5/12	五	P5	燕麥	米 燕	芹	百頁	豆包	豆包	泰式	素丸	泰	時	蔬菜	紫菜	紫菜	點心	5.3	2.6	1.9	3.3	0	0	762
5/15	一	Q1	白米	米	京	麵腸	香滷	四角油	絞若	素肉	時	時	蔬菜	味噌	乾裙	點心	5	2.5	1.9	3	0	0	720
5/16	二	Q2	糙米	米 糙	麻	凍豆	蜜汁	豆干	蛋香	雞蛋	時	時	蔬菜	鮮菇	杏鮑	點心	5	2	1.8	3	0	0	680
5/17	三	Q3	油飯	米 糯	滷	蛋	油飯	素香鬆	若絲	素肉	綠	時	蔬菜	四神	四神	點心	6.1	2.5	1.4	3	0	0	785
5/18	四	Q4	糙米	米 糙	梅	豆包	青椒	豆干	清炒	結球白	時	蔬菜	紅豆	紅豆	點心	6.6	2.7	1.7	3	0	0	842	
5/19	五	Q5	小米	米 小	壽	麵輪	紅燒	豆腐	菇拌	乾裙帶	時	蔬菜	番茄	時蔬	點心	5.2	2.5	2.3	3	0	0	744	
5/22	一	R1	白米	米	時	四角	豆包	豆包	蔬香	雞蛋	冬時	時	蔬菜	鮮菇	紫菜	點心	5.7	2.5	2.3	3.1	0	0	784
5/23	二	R2	糙米	米 糙	椒	豆包	麻婆	豆腐	紅仁	雞蛋	胡	時	蔬菜	素丸	時瓜	點心	5	3.4	1.7	3	0	0	783
5/24	三	R3	西式	義大利	茄	麵腸	拌麵	甘藍	小餐	小餐包	時	蔬菜	南瓜	雞蛋	點心	5	1.9	1.4	2.7	0	0	649	
5/25	四	R4	糙米	米 糙	花	麵筋	滷味	乾海帶	香滷	凍豆腐	時	蔬菜	銀耳	乾銀	點心	5	3.8	1	2.7	0	0	782	
5/26	五	R5	紫米	米 黑	沙	豆腐	雪菜	豆干	清炒	甘藍	胡	時	蔬菜	味噌	乾裙	點心	5.4	2.7	2	3	0	0	766
5/29	一	S1	白米	米	塔	四角	青椒	豆干	時蔬	雞蛋	時	時	蔬菜	冬瓜	冬瓜	點心	5	2.1	2.2	3	0	0	698
5/30	二	S2	糙米	米 糙	紅	素排	茄汁	豆腐	西滷	素肉	結	時	蔬菜	味噌	乾裙	點心	5	3	1.8	3	0	0	755
5/31	三	S3	炊粉	米粉	炸	豆包	炊粉	南瓜	蜜汁	豆干	豆	時	蔬菜	素肉	雞蛋	點心	3	2.8	1.3	3	0	0	588

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:5月份菜單編排說明如下：

一、星期二、四的蔬菜為有機蔬菜。

二、點心供應品項如下：小餐包、水果、旺仔小饅頭等