

111學年度光復國民中學(葷食)菜單循環

餐儀快餐店 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
6/1	四	s4	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	蛋香時瓜	時瓜 雞蛋 大蒜	海結麵輪	乾海帶 麵輪 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	芋圓仙草湯	仙草凍 二砂糖 芋圓	點心	5.6	2.5	1.9	3	0	0	762
6/2	五	s5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩肉丁	豬後腿肉 馬鈴薯 洋葱 咖哩粉 胡蘿蔔	關東煮	四角油豆腐 甜玉米 黑輪 柴魚片	培根豆芽	培根 綠豆芽 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	番茄蛋花湯	雞蛋 大番茄 薑	點心	5.8	2.5	1.6	3	0	0	768.5
6/5	一	t1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 甜椒 黑胡椒粒	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 沙茶醬	肉絲花椰	冷凍花椰菜 大蒜 豬後腿肉	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	點心	6	2.5	1.9	3	0	0	790
6/6	二	t2	糙米飯	米 糙米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜	時蔬豆干	豆干 時蔬 滷包	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 豬大排	點心	5	3.5	1.9	2.5	0	0	772.5
6/7	三	t3	拌麵特餐	麵條	時瓜肉丁	豬後腿肉 時瓜 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	麵食配料	豬後腿肉 洋葱 時蔬 胡蘿蔔	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔貢丸湯	貢丸 白蘿蔔	點心	5	2.5	2.4	3	0	0	732.5
6/8	四	t4	糙米飯	米 糙米	茶香雞翅	三節翅 紅茶包	白菜滷	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 大蒜	銀蘿麵輪	麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆甜湯	綠豆 二砂糖	點心	5.8	2.9	1.8	2.5	0	0	781
6/9	五	t5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	筍干燒肉	豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 胡蘿蔔	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 大蒜	肉絲海根	豬後腿肉 乾海帶 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌湯	豆腐 味噌 薑 柴魚片	點心	5	2.7	1.8	2.5	0	0	710
6/12	一	a1	白米飯	米	鮮燴魷魚	阿根廷魷 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	螞蟥上樹	冬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 豬大排 薑	點心	6	2.8	1.8	3	0	0	810
6/13	二	a2	糙米飯	米 糙米	南瓜滷肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	鮮菇豆腐	豆腐 胡蘿蔔 鴻喜菇 大蒜	豆芽培根	綠豆芽 培根 茼菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	點心	5.3	2.6	1.9	3	0	0	748.5
6/14	三	a3	拌飯特餐	米 糙米	香滷腿排	腿排 薑 滷包	拌飯配料	豬後腿肉 胡蘿蔔 甘藍 洋葱 素肉鬆	鐵板油腐	四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜大骨湯	冬瓜 豬大排 薑	點心	5	3.7	1.7	3	0	0	805
6/15	四	a4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉片	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 甜椒	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	奶香馬鈴薯	冷凍玉米粒 馬鈴薯 奶油(固態) 大蒜 絞肉	時蔬	蔬菜 大蒜	紅豆西米露	紅豆 西米露 二砂糖	點心	6.5	2.5	1.5	3	0	0	815
6/16	五	a5	小米飯	米 小米	椒鹽魚排	魚排 胡椒鹽	紅白雙絲	白蘿蔔 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	豆包花椰	冷凍花椰菜 豆包 油蔥酥	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	虱目魚皮 味噌 薑 洋葱	點心	5.2	2.8	2.1	3	0	0	761.5
6/17	六	a6	糙米飯	米 糙米	後山鹹豬肉	豬後腿肉 甘藍 大蒜 胡蘿蔔	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 大蒜 豬後腿肉	貢丸時瓜	時瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	四神湯	四神 豬大排	點心	5.8	2.7	2.4	3	0	0	803.5
6/19	一	b1	白米飯	米	番茄燒肉	豬後腿肉 豆薯 大番茄 蒜	鮪魚玉米蛋	蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋葱 蒜	肉絲白菜	豬肉腿肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	點心	5.2	2.7	2	3	0	0	751.5
6/20	二	b2	糙米飯	米 糙米	照燒雞丁	肉雞 洋葱 胡蘿蔔 大蒜	蛋香玉菜	甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蜜汁豆干	豆干 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬小魚乾湯	時蔬 小魚乾 薑	點心	5	4	1.8	3	0	0	830
6/21	三	b3	咖哩麵食	麵條	香滷肉排	肉排	麵食配料	豬絞肉 洋葱 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	豆包瓜粒	豆包 冬瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑	點心	5.2	2.8	1.8	2.5	0	0	731.5
6/26	一	c1	白米飯	米	鐵板肉片	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	番茄炒蛋	雞蛋 番茄 大蒜	螞蟥上樹	冬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 大骨	點心	6	2.9	1.7	3	0	0	815
6/27	二	c2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	滷味三拼	豆干 乾海帶 貢丸	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 胡蘿蔔 大骨 薑	點心	5	3	1.9	3	0	0	757.5
6/28	三	c3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	三節翅 紅茶包	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 蘿蔔 乾 紅蔥頭 大蒜	培根甘藍	甘藍 乾木耳 大蒜 培根	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳	點心	5	2.9	1.8	3	0	0	747.5
6/29	四	c4	糙米飯	米 糙米	白仁燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 胡蘿蔔	番茄豆腐	豆腐 大番茄 大蒜 番茄醬	時蔬丸子	魚丸 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	黑糖粉圓奶	粉圓 黑糖 全脂奶粉	點心	6.3	3.3	1.7	3	0.3	0	911
6/30	五	c5	紫米飯	米 黑糯米	蔥燒雞丁	肉雞 洋葱 胡蘿蔔 大蒜	玉米三色	冷凍玉米粒 胡蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 絞肉	茄汁豆包	豆包 時蔬 大蒜 番茄醬	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	點心	5.7	3.8	1.3	3	0	0	851.5

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:6月菜單說明:1.每周二、五吃有機蔬菜。2.每日點心預計提供:小餐包、旺仔小饅頭、水果、豆漿、饅頭...等品項輪流供應。

111學年度光復國民中學(素食)菜單循環

馨儂快餐店

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	湯品	湯品明細	點心	穀/	豆/	蔬/	油/	乳/	果/	熱量
四	s4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬	鮮燴時蔬	冷凍玉米筍 鴨鵝蛋 時蔬 秀珍菇 大蒜	炸物雙拼	馬鈴薯 素天婦羅	時蔬	蔬菜羹	冬瓜西米露	西谷米 二砂糖 冬瓜糖磚	點心	6.3	3.3	1.5	3	0	0	861
五	s5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩麵輪	麵輪 馬鈴薯 芹菜 咖哩粉 胡蘿蔔	照燒豆腐	四角油豆腐 小黃瓜 胡蘿蔔	清炒花椰	冷凍花椰菜 羹	時蔬	蔬菜羹	金針湯	金針菜乾 榨菜 羹 素丸	點心	5.5	2.8	2.5	3	0	0	792.5
一	t1	白米飯	米	黑椒豆腐	四角油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 甜椒	螞蟥上樹	豆包 冬粉 時蔬 乾木耳 羹	時蔬蛋香羹	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	時瓜湯	時瓜 羹 素羊肉	點心	5.6	2.6	2.4	2.5	0	0	759.5
二	t2	糙米飯	米 糙米	沙茶豆腐	胡蘿蔔 豆腐 羹 沙茶醬	麵筋甘藍	麵筋 甘藍 羹 胡蘿蔔	清炒花椰	冷凍花椰菜 素火腿 羹	時蔬	蔬菜羹	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 羹	點心	5	2.7	1.9	2.3	0	0	703.5
三	t3	拌麵特餐	麵條	時瓜干丁	豆干 時瓜 乾香菇 羹	麵食配料	芹菜 時蔬 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁	豆包豆芽	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	蘿蔔素丸湯	素丸 白蘿蔔	點心	5	2.7	2.2	2.5	0	0	720
四	t4	糙米飯	米 糙米	香滷麵輪	胡蘿蔔 麵輪 羹	白菜滷	結球白菜 乾香菇 羹 雞蛋	銀蘿凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	點心	6	2.6	2	2.3	0	0	768.5
五	t5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	紅麴素排	素排	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 羹	塔香海草	九層塔 乾海帶 羹	時蔬	蔬菜羹	味噌湯	豆腐 味噌 羹	點心	5	2	1.7	1.9	0	0	628
一	a1	白米飯	米	南瓜麵腸	麵腸 南瓜 芹菜 胡蘿蔔	鮮菇豆腐	豆腐 胡蘿蔔 鴻喜菇 羹	豆芽若絲	綠豆芽 素肉 羹	時蔬	蔬菜羹	結頭菜湯	結球甘藍 羹	點心	5.3	2.5	2.1	2.3	0	0	714.5
二	a2	糙米飯	米 糙米	白菜麵筋	麵筋泡 結球白菜 胡蘿蔔 鴨鵝水煮	螞蟥上樹	冬粉 時蔬 乾木耳 素肉	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	冬瓜薑絲湯	冬瓜 素羊肉 羹	點心	6	2.8	2.5	2.7	0	0	814
三	a3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	拌飯配料	毛豆 胡蘿蔔 甘藍 素肉鬆 羹	鐵板油腐	四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌 羹	點心	5	2.4	1.2	1.8	0	0	641
四	a4	糙米飯	米 糙米	沙茶凍腐	凍豆腐 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 甜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 羹	豆包花椰	冷凍花椰菜 豆包	時蔬	蔬菜羹	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖 全脂奶粉	點心	6.3	2	2.1	2.1	0.3	0	783
五	a5	小米飯	米 小米	京醬豆包	豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 甜麵醬	銀蘿絞若	白蘿蔔 素肉 胡蘿蔔 羹	奶香馬鈴薯	冷凍玉米粒 馬鈴薯 奶油(固態) 羹	時蔬	蔬菜羹	玉菜湯	甘藍 胡蘿蔔 素羊肉 羹 鴻	點心	5.6	2.5	2.2	2.4	0	0	742.5
六	a6	糙米飯	米 糙米	花生豆干	豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 羹	家常油腐	時蔬 四角油豆腐 羹	雙色花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 羹 素肉	時蔬	蔬菜羹	四神湯	四神 素羊肉	點心	5.2	2.4	2	2.2	0	0	693
一	b1	白米飯	米	泰式干丁	豆干 豆薯 九層塔 檸檬	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 羹 蕃茄醬	清炒白菜	結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	時瓜湯	時瓜 素羊肉 羹	點心	5	2.5	2.5	2.5	0	0	712.5
二	b2	糙米飯	米 糙米	美味豆包	豆包 羹	鹹蛋玉菜	甘藍 鹹鴨蛋 胡蘿蔔 羹	蜜汁豆干	豆干 羹	時蔬	蔬菜羹	時蔬湯	時蔬 羹 素羊肉	點心	5	3.7	1.7	2.7	0	0	791.5
三	b3	咖哩麵食	麵條	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	麵食配料	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩	豆包瓜粒	豆包 冬瓜 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	紫菜蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 羹	點心	5.2	2.5	1.6	2.1	0	0	686
一	c1	白米飯	米	鐵板麵腸	麵腸 脆筍 胡蘿蔔 羹	蛋香季豆	雞蛋 冷凍菜豆(莢) 羹 甜椒	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 沙茶醬	時蔬	蔬菜羹	金針湯	金針菜乾 榨菜 羹 素羊肉	點心	6	2	1.8	3	0	0	750
二	c2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩	滷味三拼	豆干 乾海帶 鴨鵝水煮蛋	蛋酥白菜	雞蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	胡瓜湯	胡瓜 胡蘿蔔 素羊肉 羹	點心	5.2	2.6	2.1	3	0	0	747
三	c3	油飯特餐	米 糯米	油飯配料	豆干 乾香菇 脆筍 羹	香滷油腐	四角油豆腐 滷包	清炒高麗	甘藍 乾木耳 羹	時蔬	蔬菜羹	麻油鴻喜菇湯	鴻喜菇 羹 枸杞 麻油	點心	5.3	1.9	1.8	3	0	0	694
四	c4	糙米飯	米 糙米	白仁麵輪	麵輪 白蘿蔔 羹 胡蘿蔔	茄汁豆腐	豆腐 大番茄 羹 番茄醬	泰式素丸	素丸 酸辣醬	時蔬	蔬菜羹	綠豆湯	綠豆 二砂糖 地瓜圓	點心	6.6	3.8	1.5	3	0	0	920
五	c5	紫米飯	米 黑糯米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	玉米三色	冷凍玉米粒 胡蘿蔔 馬鈴薯 羹 冷凍毛豆仁	芹香干片	豆干 芹菜 胡蘿蔔 羹	時蔬	蔬菜羹	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 羹	點心	5.4	2.6	1.2	3	0	0	738

註：「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」。

6月菜單說明：1.每周二、五吃有機蔬菜。2.每日點心預計提供:小餐包、旺仔小饅頭、水果、豆漿、饅頭...等品項輪流供應。