

花蓮縣112學年度國民中學11月葷食菜單-馨儂快餐(偏鄉廚房)

日期	星期	循環	主食	明細	主菜	明細	副菜一	明細	副菜二	明細	時蔬	明細	湯品	明細	附餐1	附餐2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
11/1	三	J3	拌飯特餐	米糙米	蜜汁腿排	腿排 二砂糖 醬油	拌飯配料	絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 乾香菇 油蔥酥	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	時瓜 胡蘿蔔 薑 排骨	水果		5.2	3.9	2.1	3.2	0.0	0.0	848.2
11/2	四	J4	糙米飯	米糙米	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜	海結豆干	海帶結 豆干 大蒜	奶香南瓜	南瓜 胡蘿蔔 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草芋圓湯	仙草凍 芋圓 二砂糖	綜合堅果		6.8	2.6	1.5	2.4	0.0	0.0	817.7
11/3	五	J5	芝麻飯麻(熟)	米芝麻	三杯雞	肉雞 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	螞蟥上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	肉絲季豆	豬後腿肉 冷凍菜豆(英) 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾 薑	旺仔小饅頭	有機豆奶	6.2	3.1	2.1	2.8	0.0	0.0	840.8
11/6	一	K1	白米飯	米	麵輪燒肉	豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜	肉絲花椰	冷凍青花菜 豬後腿肉 大蒜	塔香海根	海帶根 胡蘿蔔 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	芹香魚丸湯	芹菜 魚丸	保久乳		5.0	3.2	2.1	2.8	0.0	0.0	770.5
11/7	二	K2	糙米飯	米糙米	鹹酥雞丁	鹹酥雞丁 九層塔	乾煸季豆	豬後腿肉 冷凍菜豆(英) 胡蘿蔔 大蒜	鮮菇豆腐	豆腐 金針菇 豬絞肉 大蒜 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	果汁		5.0	3.9	1.8	3.0	0.0	0.0	823.7
11/8	三	K3	米粉特餐	米粉	椒鹽魚排	魚排	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 洋蔥 南瓜 乾香菇 紅蔥頭	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	沙茶魷魚羹	阿根挺魷 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	水果		2.2	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	560.1
11/9	四	K4	糙米飯	米糙米	香滷肉排	肉排	肉絲白菜	豬後腿肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	香滷油腐	四角油豆腐 麻竹筍干 胡蘿蔔 大蒜 滷包	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆牛奶湯	綠豆 全脂奶粉 二砂糖	海苔		5.8	2.7	1.9	2.5	0.3	0.0	806.4
11/10	五	K5	麥仁飯	米大麥仁	豆瓣雞丁	肉雞 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	回鍋豆干	豆干 甘藍 乾木耳 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 虱目魚皮	綜合堅果	有機豆奶	5.2	4.1	1.9	3.2	0.0	0.0	862.0
11/13	一	L1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	豆包花椰	豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 大蒜	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾 薑	旺仔小饅頭		6.2	2.5	2.3	2.6	0.0	0.0	793.3
11/14	二	L2	糙米飯	米糙米	照燒雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	關東煮	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片	絞肉甘藍	豬絞肉 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽針菇湯	乾裙帶菜 金針菇 薑	果汁		5.0	3.0	2.4	2.9	0.0	0.0	766.5
11/15	三	L3	西式特餐	麵條	檸檬雞翅	檸檬雞翅 不動	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬	肉絲季豆	冷凍菜豆(英) 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	水果		5.5	3.5	1.4	2.6	0.0	0.0	796.4
11/16	四	L4	糙米飯	米糙米	泡菜燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜	時瓜增貢丸	時瓜 小貢丸 胡蘿蔔 大蒜	三杯豆干	杏鮑菇 豆干 胡蘿蔔 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	綜合堅果		5.8	3.0	2.3	2.9	0.0	0.0	816.8
11/17	五	L5	小米飯	米小米	咖哩雞丁	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	塔香海根	海帶根 豬後腿肉 大蒜 九層塔	香菇蒸蛋	雞蛋 香菇	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	海苔	有機豆奶	5.6	4.0	1.9	3.1	0.0	0.0	873.8
11/20	一	M1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 乾香菇	蛋香季豆	雞蛋 冷凍菜豆(英) 大蒜 胡蘿蔔	螞蟥上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	旺仔小饅頭		6.2	2.5	2.4	2.6	0.0	0.0	798.2
11/21	二	M2	糙米飯	米糙米	香油腿排	腿排	肉絲甘藍	甘藍 豬後腿肉 大蒜 胡蘿蔔	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 胡蘿蔔 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	TAP豆漿		5.9	3.4	1.5	2.6	0.0	0.0	820.9
11/22	三	M3	拉麵特餐	拉麵	醬燒冬瓜封	時瓜 豬後腿肉 胡蘿蔔 薑 二砂糖	特餐配料	豬後腿肉 綠豆芽 韭菜 香菇絲 油蔥酥	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	梅乾菜排骨湯	梅乾菜 排骨 白蘿蔔 薑	水果		3.6	2.5	1.7	3.0	0.0	0.0	619.0
11/23	四	M4	糙米飯	米糙米	海結滷肉	豬後腿肉 海帶結 胡蘿蔔 大蒜	豆包花椰	豆包 冷凍青花菜 乾木耳 大蒜	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟) 豆薯	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜珍珠	粉圓 冬瓜糖 二砂糖	果汁		6.0	3.2	2.0	2.8	0.0	0.0	832.7
11/24	五	M5	紫米飯	米黑糯米	金黃魚排	魚排	番茄蛋豆腐	豆腐 大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	西滷菜	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉 榨菜 薑	海苔	有機豆奶	5.2	3.2	1.8	2.7	0.0	0.0	771.3
11/27	一	D6	白米飯	米	洋蔥豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 大蒜	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	針菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑 豬後腿肉	保久乳		5.0	3.2	2.2	2.9	0.0	0.0	772.1
11/28	二	E1	糙米飯	米糙米	塔香魷魚	阿根挺魷 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	香炒四色	冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 薑	醋溜豆包	豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 排骨	果汁		5.8	2.7	2.1	2.6	0.0	0.0	783.4
11/29	三	N3	泰式特餐	米糙米	打拋豬	豬絞肉 洋蔥 大番茄 九層塔 大蒜	腐乳高麗菜	甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 豆腐乳	泰式魚丸	魚丸 芹菜 泰式甜辣醬	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	水果		5.0	3.1	1.9	2.7	0.0	0.0	756.0
11/30	四	N4	糙米飯	米糙米	咕咾雞丁	肉雞 鳳梨豆醬 洋蔥 番茄醬 大蒜	蛋酥白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	銀蘆凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	海苔		5.0	3.2	2.2	2.9	0.0	0.1	778.8

※「本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

11月菜單說明：

1.每周二、四吃有機蔬菜。 2.每周五供應有機豆奶。 3.本店使用國產豬肉。