

花蓮縣112學年度國民中學12月葷食菜單

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
12/1	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜	時瓜燴貢丸	貢丸 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	螞蟥上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	旺仔小饅頭	有機豆奶	6.8	2.7	1.9	2.5	0.0	0.0	843.8
12/4	一	01	白米飯	米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	玉米火腿蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 切片火腿(豬肉) 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	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉 薑	水果		5.4	3.1	2.0	2.9	0.0	0.0	784.2
12/5	二	02	糙米飯	米 糙米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 時蔬 油花生 大蒜	肉絲時瓜	時瓜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬貢丸湯	時蔬 貢丸 薑	TAP豆漿		6.0	2.5	2.3	2.6	0.0	0.0	781.0
12/6	三	03	刈包特餐	刈包	香油肉排	肉排 油包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	清炒花椰	冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	麵線糊	麵線 豬後腿肉 脆筍絲 胡蘿蔔 結球白菜 紫魚片/乾木耳	水果		3.4	2.9	2.0	2.6	0.0	0.0	619.9
12/7	四	04	糙米飯	米 糙米	咖哩雞丁	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	塔香海絲	豬後腿肉 海帶絲 九層塔 大蒜	蜜汁豆干	豆干 豆薯 芝麻(熟)	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜珍珠	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖	果汁		6.0	3.7	1.7	2.9	0.0	0.0	864.3
12/8	五	05	芝麻飯	米 芝麻(熟)	香酥魚排	水鯊魚排	番茄蛋豆腐	豆腐 大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	培根甘藍	培根 大蒜 甘藍	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	綜合堅果	有機豆奶	5.0	3.2	2.1	3.0	0.0	0.0	777.9
12/11	一	P1	白米飯	米	沙茶魷魚	阿根廷魷 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 沙茶醬	芹香鮑菇	杏鮑菇 麵腸 胡蘿蔔 芹菜 薑	香炒四色	三色豆 馬鈴薯 豬絞肉 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉 薑	水果		5.5	3.2	1.4	2.5	0.0	0.0	770.1
12/12	二	P2	糙米飯	米 糙米	鹹香豬肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	蛋香花椰	冷凍青花菜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	筍干油豆腐	麻竹筍干 四角油豆腐 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲湯	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 時蔬 薑	TAP豆漿		5.0	3.1	2.2	2.8	0.0	0.0	758.7
12/13	三	P3	夏威夷拌飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞 九層塔	拌飯配料	培根 甘藍 洋蔥 三色豆 鳳梨罐頭	韭香豆芽	綠豆芽 莖菜 大蒜 絞肉	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	水果		5.0	3.1	2.1	2.8	0.0	0.0	756.9
12/14	四	P4	糙米飯	米 糙米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 大番茄 九層塔 大蒜	蔬菜佃煮	黑輪 白蘿蔔 玉米 胡蘿蔔 凍豆腐 柴魚片	麵筋白菜	結球白菜 麵筋泡 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆牛奶	綠豆 全脂牛奶 二砂糖	果汁		6.0	2.5	2.1	2.5	0.3	0.0	820.3
12/15	五	P5	麥仁飯	米 大麥仁	香油腿排	腿排 油包	豆瓣海椒	海帶根 豬後腿肉 大蒜 豆瓣醬	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	冬菜蛋花湯	冬粉 醃漬冬菜 薑 雞蛋	旺仔小饅頭	有機豆奶	6.4	3.5	1.2	2.5	0.0	0.0	852.0
12/18	一	Q1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	咖哩花椰	冷凍青花菜 豬後腿肉 大蒜 咖哩粉	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 豬絞肉 沙茶醬	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 虱目魚皮	水果		6.2	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	806.9
12/19	二	Q2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 胡蘿蔔	番茄蛋豆腐	豆腐 大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔九子湯	白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 貢丸	TAP豆漿		5.0	3.9	2.4	3.3	0.0	0.0	852.4
12/20	三	Q3	拌麵特餐	麵條	香油肉排	肉排 油包	拌麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 洋蔥 乾香菇 紅蔥頭	馬鈴薯炒肉絲	馬鈴薯 豬後腿肉 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果		5.6	2.8	1.1	2.1	0.0	0.0	718.5
12/21	四	Q4	糙米飯	米 糙米	梅干油肉	豬後腿肉 麻竹筍干 梅乾菜 大蒜	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	肉絲時瓜	時瓜 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	湯圓甜湯	湯圓 二砂糖	果汁		5.7	2.5	2.3	2.6	0.3	0.0	801.9
12/22	五	Q5	小米飯	米 小米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	海結油扁	海帶結 油豆腐 胡蘿蔔 黑輪條 大蒜	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	海苔	有機豆奶	5.1	2.7	2.1	3.0	0.0	0.0	751.2
12/25	一	R1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	玉米火腿蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 切片火腿(豬肉) 大蒜	芹香海絲	豬後腿肉 海帶絲 芹菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑	水果		5.4	2.9	1.8	2.5	0.0	0.0	748.5
12/26	二	R2	糙米飯	米 糙米	韓式肉片	豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜	海芽豆芽	綠豆芽 乾裙帶菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 白芝麻	蔬香年糕	年糕條 甘藍 胡蘿蔔 絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	TAP豆漿		6.5	2.7	2.4	2.7	0.0	0.0	837.1
12/27	三	D6	芋香油飯	米 糯米	燒烤雞翅	燒烤雞翅	油飯配料	豬絞肉 脆筍 冷凍芋頭丁 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	蔬菜佃煮	白蘿蔔 玉米 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片	水果		5.7	3.0	1.3	3.0	0.0	0.0	794.1
12/28	四	E1	糙米飯	米 糙米	蜜汁腿排	腿排 二砂糖 醬油	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 大蒜	蜜汁豆干	豆干 豆薯 芝麻(熟)	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓	地瓜圓 二砂糖 綠豆	果汁		6.1	4.3	1.6	3.1	0.0	0.0	929.9
12/29	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	蒸蛋	雞蛋 年糕紙	香炒四色	三色豆 馬鈴薯 豬絞肉 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬雞湯	時蔬 肉雞 薑	旺仔小饅頭	有機豆奶	5.6	3.4	1.3	2.6	0.0	0.0	801.2

※「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。」

12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。