

花蓮縣112學年度光復國民中學01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
1/2	二	S2	白米飯	米	沙茶肉片	豬後腿肉 時蔬 大蒜 沙茶醬	肉絲花椰	冷凍花椰菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	旺仔小 饅頭	0.0	6.1	2.3	2.4	2.6	0.0	0.0	778.6
1/3	三	S3	西式特餐	通心麵	香酥魚排	鯊魚	特餐配料	絞肉 番茄 洋葱 馬鈴薯 大蒜 番茄醬	塔香海茸	海帶茸 九層塔 大蒜 肉絲	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		5.0	2.2	1.1	2.7	0.0	0.0	663.1
1/4	四	S4	糙米飯	米 糙 米	時瓜肉丁	豬後腿肉 時瓜 乾香菇 大蒜	三色干丁	三色豆 豆干 絞肉 大蒜	豆皮白菜	豆皮 結球白菜 胡蘿 蔔 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二 砂糖	果汁		5.8	2.9	2.0	2.6	0.0	0.0	795.0
1/5	五	S5	紫米飯	米 紫 米飯	台式蔥油 雞	肉雞 青蔥 紅蔥 頭	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	三色豆炒 蛋	雞蛋 三色豆	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味 噌 薑 虱目魚 皮	堅果	有機豆 奶	5.3	4.3	1.5	3.0	0.0	0.0	863.9
1/8	一	T1	白米飯	米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿 蔔 胡蘿蔔 大蒜	肉絲花椰	冷凍花椰菜 豬後腿肉 大蒜	針菇豆腐	豆腐 絞肉 金針菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑	水果		5.0	2.7	2.3	2.7	0.3	0.0	779.8
1/9	二	T2	糙米飯	米 糙	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡 瓜 大蒜 胡蘿蔔	豆包玉菜	甘藍 豆包 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽玉米湯	玉米穗 海帶 芽 薑	海苔	0.0	5.0	3.7	2.4	3.2	0.0	0.0	828.2
1/10	三	T3	井飯特餐	米 糙 米	香滷肉排	肉排	井飯配料	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 大蒜 海苔	蜜汁豆干	豆干 豆薯 芝麻(熟)	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	排骨 時瓜 薑	水果		5.3	3.4	1.8	2.8	0.0	0.0	794.1
1/11	四	T4	糙米飯	米 糙 米	後山鹹豬 肉	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	時蔬培根 蛋	甜椒 雞蛋 大蒜 培根	豆皮白菜	豆皮 結球白菜 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	黑糖珍珠奶	粉圓 黑糖 全 脂奶粉	果汁		6.0	3.0	2.5	3.0	0.3	0.0	886.1
1/12	五	T5	芝麻飯	米 芝 麻(熟)	檸檬雞翅	檸檬雞翅	海結油蔴	海帶結 四角油豆腐 大蒜 胡蘿蔔	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬雞湯	時蔬 肉雞 薑	堅果	有機豆 奶	6.0	3.5	1.6	2.8	0.0	0.0	850.7
1/15	一	A1	白米飯	米	菲式絞肉	絞肉 洋葱 大番 茄 風味醬油 大蒜	三色鮪魚 蛋	鮪魚罐 三色豆 雞蛋 黑 胡椒粒	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴 魚片	水果		6.2	4.0	1.0	2.7	0.0	0.0	882.5
1/16	二	A2	糙米飯	米 糙 米	香滷腿排	腿排 滷包	魚丸增白 菜	結球白菜 魚丸 胡蘿蔔 大蒜	塔香海根	海帶根 豬後腿肉 大 蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	旺仔小 饅頭	0.0	5.0	3.8	2.3	3.2	0.0	0.0	836.2
1/17	三	A3	米粉特餐	米粉	阿根廷魷 豬後 腿肉 時蔬 胡蘿 蔔 大蒜 沙茶醬	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 洋葱 胡 蘿蔔 紅蔥頭	饅頭	饅頭		時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	豬後腿肉 脆 筍 胡蘿蔔 時 蔬 薑	水果		3.5	2.7	1.7	2.4	0.0	0.0	597.0
1/18	四	A4	糙米飯	米 糙	咖哩雞丁	肉雞 馬鈴薯 胡 蘿蔔 咖哩粉	起司時蔬 佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後 腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓	綠豆 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.4	3.0	1.9	2.6	0.1	0.0	854.3
1/19	五	A5	參仁飯	米 大 麥仁	南瓜滷肉	豬後腿肉 南瓜 大蒜	海結豆干	海帶結 豆干 大蒜 胡蘿 蔔	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 大 蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬 後腿肉 薑	堅果	有機豆 奶	5.7	3.1	1.8	3.0	0.0	0.0	808.1
※「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。」 113/01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。 4. 每日附餐1: 果汁、水果、TAF豆漿、堅果、海苔、旺仔小饅頭等等輪流供應																							