

花蓮縣112學年度國民中學02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
2/16	五	A4	白米飯	米	銀蘿滷肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	鮪魚玉米蛋	鮪魚罐 玉米粒 洋葱 大蒜	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	海苔	有機豆奶	5.3	3.2	2.3	3.0	0.0	0.0	797.8
2/17	六	A5	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚排	魚排 胡椒鹽	番茄豆腐	大番茄 豆腐 胡蘿蔔 大蒜 番茄醬	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜貢丸湯	時瓜 貢丸 薑	旺仔小饅頭		5.8	2.9	1.8	2.5	0.0	0.0	777.6
2/19	一	B1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒	洋葱培根蛋	洋葱 雞蛋 培根 大蒜	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	水果		5.0	3.2	2.4	3.0	0.0	0.0	785.3
2/20	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞丁	肉雞 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	蔬菜佃煮	黑輪 玉米穗 白蘿蔔 海帶結 大蒜 味琳	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片	綜合堅果	0.0	5.8	3.0	1.9	2.6	0.0	0.0	793.9
2/21	三	B3	拌麵特餐	麵條	香滷腿排	腿排 滷包	拌麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 洋葱 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	水果		5.6	3.6	1.1	2.5	0.0	0.0	801.5
2/22	四	B4	糙米飯	米 糙米	塔香魷魚	阿根廷魷 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 九層塔	茄汁豆包	豆包 大番茄 洋葱 大蒜 番茄醬	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆牛奶湯	綠豆 全脂奶粉 二砂糖	果汁	0.0	5.8	2.8	1.9	2.5	0.3	0.0	817.2
2/23	五	B5	小米飯	米 小米	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍乾 梅乾菜 胡蘿蔔 大蒜	泡菜凍腐	凍豆腐 韓式泡菜 結球白菜 大蒜	蔬香冬粉	豬後腿肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	魚丸 時蔬 薑	海苔	有機豆奶	5.8	2.7	2.1	2.6	0.0	0.0	774.7
2/26	一	C1	白米飯	米	瓜仔肉	絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 大蒜	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態) 三色豆	時蔬	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	豬後腿肉 榨菜 薑	水果		5.9	2.6	1.9	2.5	0.0	0.0	764.6
2/27	二	C2	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排 滷包	甜椒炒豆干	豆干 甜椒(青皮) 甜椒 薑 豆豉	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 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	0.0	5.0	3.2	1.7	2.7	0.0	0.0	753.0
2/28	三		1/0		1/0		1/0		1/0		1/0		1/0		1/0		5.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	359.0
2/29	四	C4	白米飯	米	香滷棒腿	棒腿 滷包	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	塔香海根	海帶根 豬後腿肉 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆珍珠湯	綠豆 粉圓 二砂糖	果汁	0.0	6.0	3.2	1.6	2.6	0.0	0.0	818.6

※「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。」
113/02月菜單說明：
1. 每周一、二吃有機蔬菜。 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