

花蓮縣112學年度光復國民中學03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
3/1	五	C5	紫米飯	米 黑糯米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋葱 咖哩粉	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片 乾裙帶菜	旺仔小饅頭	有機豆奶	5.6	3.3	2.0	2.8	0.0	0.0	814.8
3/4	一	D1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 胡蘿蔔 豆薯 大蒜 甜麵醬	火腿花椰	冷凍青花菜 切片火腿 大蒜	塔香海茸	海帶茸 胡蘿蔔 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	水果		5.0	2.7	2.7	2.9	0.0	0.0	750.9
3/5	二	D2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	魚排	番茄玉米蛋	大番茄 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜	螞蟻上樹	豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜魚丸湯	時瓜 魚丸 薑	TAP豆漿		6.3	2.9	1.8	2.5	0.0	0.0	811.3
3/6	三	D3	南瓜米粉	米粉	香菇肉燥	絞肉 乾香菇 洋葱 大蒜	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	饅頭	饅頭	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 太白粉	水果		3.8	2.7	1.4	2.3	0.0	0.0	604.5
3/7	四	D4	糙米飯	米 糙米	梅干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍干 梅乾菜 大蒜	甜椒豆干	豆干 甜椒 豆豉 大蒜	蛋香季豆	冷凍菜豆(莢) 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	黑糖珍珠奶	粉圓 黑糖 二砂糖 全脂奶粉	果汁		5.4	3.0	1.8	2.6	0.3	0.0	811.4
3/8	五	D5	燕麥飯	米 燕麥	香油棒腿	棒腿 油包	時瓜黑輪	時瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 大蒜 九層塔	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	綜合堅果	有機豆奶	5.2	3.5	2.0	3.0	0.0	0.0	813.0
3/11	一	E1	白米飯	米	咖哩肉丁	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 咖哩粉	培根甘藍	培根 甘藍 大蒜	和風芽菜	綠豆芽 乾裙帶菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 白芝麻	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲湯	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 時蔬 薑	水果		5.3	2.5	2.4	3.0	0.0	0.0	753.3
3/12	二	E2	糙米飯	米 糙米	蔥燒雞丁	肉雞 洋葱 胡蘿蔔 大蒜	關東煮	虱目魚丸 玉米穗 白蘿蔔 大蒜 柴魚片	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片 乾裙帶菜	綜合堅果		5.6	3.8	1.5	2.8	0.0	0.0	840.1
3/13	三	E3	刈包特餐	刈包	香油肉排	肉排 油包	洋葱肉絲	豬後腿肉 洋葱 大蒜 黑胡椒粒	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	芋香瘦肉粥	絞肉 白米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬 芋頭	水果		3.9	2.6	2.1	2.5	0.0	0.0	632.1
3/14	四	E4	糙米飯	米 糙米	三杯豬柳	豬後腿肉 杏鮑菇 大蒜 九層塔	肉絲花椰	冷凍青花菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	麻婆豆腐	豆腐 絞肉 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		5.9	3.2	1.8	2.7	0.0	0.0	814.8
3/15	五	E5	紫米飯	米 紫米	香油腿排	腿排 油包	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	肉絲季豆	豬後腿肉 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	旺仔小饅頭	有機豆奶	5.0	3.4	2.1	3.0	0.3	0.0	836.4
3/18	一	F1	白米飯	米	竹筍炒肉絲	豬後腿肉 脆筍絲 胡蘿蔔 大蒜	菇拌海根	海帶根 金針菇 豬後腿肉 大蒜	螞蟻上樹	豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	魚丸 時蔬 薑	水果		5.0	2.4	2.2	2.5	0.0	0.0	695.1
3/19	二	F2	糙米飯	米 糙米	燒烤雞翅	燒烤雞翅	火腿花椰	冷凍青花菜 切片火腿 大蒜	三絲豆包	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	保久乳		5.0	3.6	2.6	3.3	0.0	0.0	829.7
3/20	三	G3	油飯特餐	米 糯米	麵輪燒肉	豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜	油飯配料	豬後腿肉 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 大蒜	豆皮甘藍	甘藍 胡蘿蔔 大蒜 豆皮	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		5.5	3.4	2.1	2.9	0.0	0.0	824.3
3/21	四	F4	糙米飯	米 糙米	腐乳燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆腐乳 大蒜	韓式凍腐	凍豆腐 時蔬 韓式泡菜 大蒜	洋葱炒蛋	雞蛋 洋葱 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜山粉圓	冬瓜糖磚 山粉圓 二砂糖	果汁		5.4	3.2	1.9	2.7	0.0	0.0	789.2
3/22	五	F5	麥仁飯	米 大麥仁	回鍋肉片	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	蛋香季豆	雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔 大蒜	絞肉南瓜	南瓜 絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 虱目魚皮	海苔	有機豆奶	6.0	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	792.5
3/25	一	G1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	白菜燴魚丸	魚丸 結球白菜 乾香菇 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜針菇湯	紫菜 金針菇 薑	水果		5.4	2.9	1.9	2.6	0.0	0.0	754.4
3/26	二	G2	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	番茄蛋豆腐	豆腐 大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海結玉米湯	海帶結 玉米穗 薑 胡蘿蔔 香菜 排骨	TAP豆漿		5.4	3.7	1.9	3.0	0.0	0.0	835.5
3/27	三	D6	越式特餐	米粉	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	越式拌料	豬後腿肉 綠豆芽 韭菜 乾香菇 油蔥酥 胡蘿蔔 大蒜	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬絞肉 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		5.8	2.7	1.8	2.5	0.0	0.0	763.8
3/28	四	E1	糙米飯	米 糙米	香油肉排	肉排 油包	筍干豆包	豆包 麻竹筍干 胡蘿蔔 大蒜	肉絲甘藍	肉絲 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草脆圓湯	仙草凍 脆圓 二砂糖	果汁		5.8	3.1	1.7	2.6	0.0	0.0	787.5
3/29	五	G5	小米飯	米 小米	糖醋雞丁	肉雞 甜椒 洋葱 鳳梨 罐頭 番茄醬	蜜汁豆干	豆干 豆薯 大蒜	肉絲豆芽	綠豆芽 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	綜合堅果	有機豆奶	5.0	4.1	2.2	3.3	0.0	0.1	864.1

※「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。」

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。