

花蓮縣112學年度國民中學04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
4/1	一	H1	白米飯	米	銀鱈燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜	番茄毛豆炒蛋	大番茄 冷凍毛豆仁 雞蛋白 蒜	蔬香冬粉	豬後腿肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 豬後腿肉	水果	0.0	6.0	3.5	1.6	2.5	0.0	0.0	834.1
4/2	二	H2	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞丁	鹹酥雞丁 九層塔	時瓜燴魚丸	魚丸 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	白菜油	豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	海苔		5.0	3.5	2.8	3.0	0.0	0.0	814.1
4/3	三	H3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋葱 大番茄 番茄醬	黑胡椒雞塊	雞塊	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	雞蛋 時蔬 薑	水果	有機豆奶	5.1	3.1	2.0	3.0	0.0	0.0	773.9
4/8	一	I1	白米飯	米	南瓜滷肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	洋葱火腿蛋	火腿切片 雞蛋 洋葱 大蒜	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 虱目魚皮	水果	0.0	5.5	3.5	1.7	2.6	0.0	0.0	805.8
4/9	二	I2	糙米飯	米 糙米	香油腿排	腿排	家常豆腐	豆腐 絞肉 時蔬 大蒜	清炒甘藍	甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜魚丸湯	時瓜 胡蘿蔔 魚丸 薑	綜合堅果		5.0	3.7	2.3	3.0	0.0	0.0	821.1
4/10	三	F3	客家油飯	米 糙米	香油肉排	肉排	拌飯配料	豬後腿肉 魷魚乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蘿蔔乾	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 薑 排骨	水果		5.0	2.8	2.2	2.5	0.0	0.0	720.8
4/11	四	I4	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	魚排	花椰菜炒蛋	冷凍青花菜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蜜汁豆干	豆干 豆薯 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紅豆粉圓牛奶	紅豆 二砂糖 全脂奶粉 粉圓	果汁		5.4	3.6	1.3	3.0	0.0	0.3	834.5
4/12	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	茄汁雞丁	肉雞 番茄 洋葱 番茄醬	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 豬後腿肉 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	葡萄乾	有機豆奶	5.6	3.1	2.2	2.6	0.0	0.0	802.8
4/15	一	J1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 黑胡椒粒	黑輪花椰	冷凍青花菜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 絞肉 金針菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 薑 雞蛋	水果	0.0	5.1	3.0	1.9	2.4	0.0	0.0	739.8
4/16	二	J2	糙米飯	米 糙米	鮮菇肉燥	絞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 青蔥 大蒜	奶香南瓜	南瓜 胡蘿蔔 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽玉米湯	乾海帶芽 玉米穗 排骨 薑 香菜	TAP豆漿		6.6	3.2	1.5	2.3	0.0	0.0	836.9
4/17	三	J3	米粉特餐	米粉	香油雞腿	雞腿	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 洋葱 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	魷魚羹	阿根挺魷 脆筍 時蔬 胡蘿蔔	水果		2.5	3.6	2.0	3.0	0.0	0.0	627.7
4/18	四	J4	糙米飯	米 糙米	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍干 胡蘿蔔 大蒜	家常滷味	海帶結 豆干 甜不辣 白蘿蔔 大蒜	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜珍珠	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖	果汁		5.9	3.2	1.8	2.7	0.0	0.0	822.2
4/19	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	瓜仔雞	肉雞 胡蘿蔔 醃漬花胡瓜 大蒜	螞蟥上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 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	海苔	有機豆奶	5.8	3.3	2.2	3.0	0.0	0.0	842.6
4/22	一	K1	白米飯	米	馬鈴薯燒肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	肉絲花椰	冷凍青花菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果	0.0	5.4	3.9	1.9	3.1	0.0	0.0	853.8
4/23	二	K2	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚排	魚排	茄汁豆包	豆包 大番茄 洋葱 大蒜 番茄醬	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	芹香魚丸湯	芹菜 魚丸	葡萄乾		5.0	3.6	1.9	2.9	0.0	0.0	801.7
4/24	三	K3	培根拌飯	米 糙米	檸檬雞翅	檸檬雞翅	拌飯配料	培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 冷凍青花菜 大蒜	肉絲時瓜	肉絲 時瓜 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片 時蔬	水果		5.3	2.6	1.8	2.7	0.0	0.0	728.5
4/25	四	D6	糙米飯	米 糙米	咕咾肉丁	豬後腿肉 鳳梨豆醬 甜椒 番茄醬 大蒜	鮪魚玉米蛋	蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋葱 大蒜	菇拌海根	海帶根 金針菇 大蒜 豬後腿肉	時蔬	蔬菜 大蒜	銀耳湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	果汁		5.3	3.9	1.3	2.8	0.3	0.0	870.6
4/26	五	E1	麥仁飯	米 大麥仁	三杯雞	肉雞 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 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	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 豬後腿肉	綜合堅果	有機豆奶	5.2	4.1	1.9	3.0	0.0	0.0	851.1
4/29	一	L1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 油花生 胡蘿蔔 時蔬 大蒜	豆皮花椰	豆皮 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	水果	1/0	6.0	2.3	2.3	2.5	0.0	0.0	766.3
4/30	二	L2	糙米飯	米 糙米	照燒雞	肉雞 洋葱 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 貢丸	絞肉甘藍	豬絞肉 甘藍 大蒜	1/0		玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 薑	保久乳	1/0	5.25	3.47	2.20	3.03	0.00	0.00	819.02