

花蓮縣114學年度第1學期國民中學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	油/份	蔬/份	乳/份	果/份	豆/份	熱量
12/1	一	N1	白米飯	米	瓜仔肉燥	絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	銀蘿蔔	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	鮮菇肉片湯	杏鮑菇 時蔬 薑 豬後腿肉	水果		5.0	3.0	2.4	0.0	0.0	3.1	778.0
12/2	二	N2	糙米飯	米 糙米	咕咾雞丁	肉雞 鳳梨罐頭 洋葱 大蒜 番茄醬	蔬香寬粉	豬絞肉 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 0 薑	TAP豆漿		5.4	2.7	1.7	0.0	0.2	3.7	829.0
12/3	三	N3	拉麵特餐	拉麵	香油棒腿	棒腿	特餐配料	豬後腿肉 綠豆芽 韭菜 乾香菇 油蔥酥	芋泥包	芋泥包	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果		4.0	3.0	1.0	0.0	0.0	3.6	712.0
12/4	四	N4	糙米飯	米 糙米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	魚丸時蔬	魚丸 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 絞肉 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆西米露	綠豆 西米露 二砂	旺仔小饅頭		6.0	2.6	2.2	0.0	0.0	3.1	823.0
12/5	五	N5	紫米飯	米 黑秣 糯米	椒鹽魚排	魚排 胡椒鹽	海結油豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 大蒜	肉絲時蔬	肉絲 時蔬 黑木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	保久乳		5.0	3.0	2.0	0.0	0.0	3.1	768.0
12/8	一	01	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 時蔬 油花生 大蒜	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	螞蟥上樹	豬後腿肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		6.0	2.5	2.4	0.0	0.0	2.7	793.0
12/9	二	02	糙米飯	米 糙米	泡菜魚柳	魚柳 韓式泡菜 甘藍 豆腐 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	塔香海茸	海帶芽 九層塔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	南瓜小魚湯	南瓜 小魚乾 大蒜	果汁		5.5	2.4	2.2	0.0	0.0	2.6	748.0
12/10	三	03	培根拌飯	米 糙米	香油腿排	腿排 油包	拌飯配料	培根 豬後腿肉 冷凍玉米粒 時蔬	肉絲時蔬	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	乾裙帶菜 味噌 薑	水果	有機豆漿	5.1	2.5	1.7	0.0	0.0	3.3	760.0
12/11	四	04	糙米飯	米 糙米	檸檬雞翅	檸檬雞翅	茄汁豆干	豆干 大番茄 豬絞肉 薑	開東煮	玉米糰 魚丸 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 柴魚片	時蔬	蔬菜 大蒜	參仁粉圓湯	大參仁 粉圓 二砂糖	綜合堅果		6.1	2.6	1.4	0.0	0.0	3.7	854.0
12/12	五	05	紅藜飯	米 紅藜	洋芋燒肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	洋蔥玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 洋葱 大蒜	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	保久乳		5.8	2.5	1.9	0.0	0.0	3.2	803.0
12/15	一	P1	白米飯	米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	洋蔥培根蛋	洋葱 雞蛋 培根 大蒜	麵筋時蔬	麵筋 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐 薑	水果		5.5	2.7	1.9	0.0	0.0	3.4	806.0
12/16	二	P2	糙米飯	米 糙米	紅燒雞丁	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	筍乾凍腐	麻竹筍干 凍豆腐 胡蘿蔔 梅乾菜 大蒜	豆瓣海根	海帶根 豬後腿肉 大蒜 豆瓣醬	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 乾裙帶菜 柴魚片	旺仔小饅頭		5.0	2.8	2.1	0.0	0.0	3.4	782.0
12/17	三	P3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排 油包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	時蔬油腐	時蔬 四角油豆腐 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	麵線糊	麵線 豬後腿肉 脆筍絲 胡蘿蔔 什錦白菜 柴魚片	水果	有機豆漿	3.3	2.7	1.6	0.0	0.0	3.7	665.0
12/18	四	P4	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞	肉絲花椰	豬後腿肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	湯圓甜湯	湯圓 二砂糖	綜合堅果		6.5	2.5	1.7	0.0	0.0	3.4	865.0
12/19	五	P5	小米飯	米 小米	洋葱炒肉	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	保久乳		6.2	2.0	1.1	0.0	0.0	2.9	766.0
12/22	一	Q1	白米飯	米	四鍋肉片	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	絞肉 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米排骨湯	甜玉米 排骨 薑 胡蘿蔔	水果		5.5	2.7	1.6	0.0	0.0	3.8	831.0
12/23	二	D6	糙米飯	米 糙米	梅粉魚排	鯊魚 梅子粉	番茄玉米蛋	冷凍玉米粒 大番茄 雞蛋 大蒜 番茄醬	蔬香豆干	時蔬 豆干 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 肉絲	綜合堅果		5.1	2.6	1.8	0.0	0.0	3.3	767.0
12/24	三	Q3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 大番茄 洋葱	快樂雞堡	快樂雞堡	肉絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 肉	時蔬	蔬菜 大蒜	花椰濃湯	冷凍青花菜 紅蘿蔔	水果	有機豆漿	3.1	2.8	2.0	0.0	0.0	3.7	675.0
12/26	五	Q5	白米飯	米	燒烤雞翅	燒烤雞翅	蔬菜佃煮	玉米糰 魚丸 黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 豬後腿肉 沙茶醬	保久乳		5.4	3.0	2.3	0.0	0.0	3.6	839.0
12/29	一	R1	白米飯	米	泡菜肉片	豬後腿肉 韓式泡菜 時蔬	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	魚丸時蔬	魚丸 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	水果		6.0	2.7	2.7	0.0	0.0	2.7	811.0
12/30	二	R2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	皮絲花椰	皮絲 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬豆干	豆干 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	旺仔小饅頭		5.4	3.2	2.3	0.0	0.0	4.1	885.0
12/31	三	R3	丼飯特餐	米 糙米	香滷肉排	肉排 油包	丼飯配料	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 冷凍玉米	肉絲時蔬	肉絲 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		5.3	2.3	2.1	0.0	0.0	2.6	722.0

※「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。」  
菜單說明：  
1. 每周二、四吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶（每月三次）。 3. 本店使用國產豬肉。