

# 花蓮縣114學年度第1學期國民中學01月葷食菜單-馨儂快餐(偏鄉廚房)

日期	星期	循環	主食	明	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	蔬/	乳/	果/	豆	熱量
1/2	五	R5	白米飯	米	時蔬豬柳	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 四角油豆腐 玉米穗 魚丸 柴魚片	紅仁炒蛋	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	TAP豆奶		6.5	2.3	1.9	0.3	0.0	2.8	883.1
1/5	一	S1	白米飯	米	沙茶鯪魚	豬後腿肉 鮪耳條 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 沙茶醬	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	味增豆腐湯	豆腐 味增 蒜魚片 洋蔥	水果		5.0	2.2	1.4	0.0	0.0	3.1	743.3
1/6	二	S2	糙米飯	米 糙米	燒烤雞翅	燒烤雞翅	海結豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 大蒜	白菜燴魚丸	魚丸 包心白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	綜合堅果		5.0	3.0	2.2	0.0	0.0	3.9	854.6
1/7	三	S3	拌麵特餐	麵條	香滷肉排	肉排 滷包	拌麵配料	豬後腿肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 乾香菇 油葱酥	小黑饅頭	小黑饅頭	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	6.0	2.8	1.1	0.0	0.0	2.8	785.0
1/8	四	S4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	玉米洋蔥蛋	雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 大蒜 肉絲	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6.1	2.7	1.9	0.0	0.0	3.4	880.3
1/9	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	酸菜鮑腸	酸菜 麵腸 大蒜	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 魚丸 薑	保久乳		6.7	2.6	1.9	0.0	0.0	3.4	923.5
1/12	一	T1	白米飯	米	洋蔥炒肉	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	家常豆腐	豆腐 絞肉 時蔬 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	南瓜湯	南瓜 排骨 大蒜	水果		5.5	2.7	1.9	0.0	0.0	3.5	843.0
1/13	二	T2	糙米飯	米 糙米	沙茶魚丁	魚丁 胡蘿蔔 時蔬 豆腐 大蒜 沙茶醬	蔬香寬粉	絞肉 寬粉 乾木耳 時蔬 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		6.4	2.3	1.6	0.0	0.0	2.9	840.9
1/14	三	T3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 大番茄 洋蔥 番茄醬	雞塊	雞塊	肉絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 肉絲	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	5.1	2.6	2.1	0.0	0.0	3.1	755.0
1/15	四	T4	糙米飯	米 糙米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	番茄玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 大番茄 大蒜	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	麥仁珍珠湯	麥仁 二砂糖 粉圓	旺仔小饅頭		6.1	2.3	1.9	0.0	0.0	2.8	810.6
1/16	五	T5	紅藜飯	米 紅藜	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜	關東煮	黑輪 魚丸 甜玉米 胡蘿蔔 大蒜 柴魚片	豆皮白菜	豆皮 包心白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	保久乳		5.2	2.8	2.0	0.0	0.0	3.6	833.5
1/19	一	A1	白米飯	米	泡菜滷肉	豬後腿肉 韓式泡菜 時蔬 大蒜	皮絲花椰	皮絲 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	奶奶南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	水果		6.1	2.2	1.8	0.0	0.0	2.7	803.7
1/20	二	A2	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞	鮪魚玉米蛋	雞蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜	肉絲甘藍	甘藍 胡蘿蔔 大蒜 豬後腿肉	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲湯	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔絲 時蔬 薑	綜合堅果		5.1	2.9	2.1	0.0	0.0	3.8	854.5
1/21	三	1/0	油飯特餐	米 糯米 換?	香滷雞腿	雞腿	油飯配料	豬後腿肉 甘藍 蘿蔔乾 乾香菇 油蔥酥	麵輪蘿蔔	白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	水果	有機豆漿	5.5	3.0	2.3	0.0	0.0	3.7	881.8
1/22	四	T5	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	水鱉魚	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑 冷凍毛豆仁	豆皮白菜	豆皮 包心白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	湯圓甜湯	湯圓 二砂糖	旺仔小饅頭		6.5	2.3	1.9	0.0	0.0	2.7	840.7
1/23	五	T5	小米飯	米 小米	瓜仔肉燥	絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬豆干	豆干 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	香甜玉米	玉米 半根/人	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬黑輪湯	時蔬 黑輪 薑	保久乳		5.8	3.0	1.1	0.0	0.0	2.6	762.0

※「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、三吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶（每月三次）。 3. 本店使用國產豬肉。