

108 學年度第 1 學期國民中學 1 月份葷食菜單-清菜

日期	星期	循環別	主 食	主食 食材明細	主 菜	主菜 食材明細	副 菜 一	副菜一 食材明細	副菜二	副菜二 食材明細	時蔬	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅果 種子	熱量	水果	鈣	鈉
2	四	B4	糙米飯	米 糙米	豆瓣 雞丁	生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬	豆皮 玉菜	乾豆皮 高麗菜 乾香菇 薑或蒜	海結 油腐	海帶結 油豆腐 薑或蒜	蔬菜	冬瓜 粉圓湯	冬瓜糖磚 小粉圓 糖	6	2	3.8	2.5	816		216	144
3	五	B5	燕麥飯	米 燕麥	碎瓜 絞肉	絞肉 碎瓜 時瓜 蒜或薑	芹香 干片	豆干片 芹菜 紅 蘿蔔 薑或蒜	洋蔥 炒蛋	蛋 洋蔥 薑或蒜	有機 蔬菜	蘿蔔 大骨湯	白蘿蔔 薑 紅蘿蔔 大骨	5.2	2.1	3.3	2.5	698		342	457
6	一	C1	白米飯	米	回鍋 肉片	肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑	蛋香 時瓜	蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜	季豆 干片	豆干 季節豆 蒜或薑	蔬菜	味噌 豆皮湯	豆皮 時蔬 柴魚片 味噌	5	2	3	2.4	734		427	172
7	二	C2	糙米飯	米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 蒜或薑 滷包	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	紅白 雙丁	絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	番茄 蛋花湯	蛋 番茄 時蔬 薑	5	2.5	2.4	2.6	709	V	80	125
8	三	C3	丼飯 特餐	米 糙米	筍干 燒肉	肉丁 筍干 蒜或薑	丼飯 配料	肉絲 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲	鐵板 油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青 椒 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	枸杞 瓜湯	枸杞 時瓜 大 骨 薑	5	2.3	2.7	2.4	718		244	108
9	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	肉絲 花椰	肉絲 花椰菜 蒜或薑	麻婆 豆腐	豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑	蔬菜	紅豆 紫米湯	紅豆 紫米 糖	6.5	1.9	3	2	816		309	128
10	五	C5	小米飯	米 小米	炸柳 葉魚	柳葉魚	蘿蔔 豆包	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香 拌蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 蔥	有機 蔬菜	金針湯	乾金針 大骨 紅蘿蔔 薑	5	1.7	3	2.5	730		249	222
13	一	D1	白米飯	米	咖哩 肉片	肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	沙茶 海茸	肉絲 海茸 蒜或薑 沙茶醬	螞蟻 上樹	乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔 油腐湯	白蘿蔔 香菜 油豆腐	6.2	2.2	2.3	2.6	756		297	278
14	二	D2	糙米飯	米 糙米	酥炸 魚條	魚條	紅白 雙絲	紅蘿蔔 白蘿蔔 肉絲 柴魚片 蒜或薑	咕咾 凍腐	凍豆腐 青椒 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 番茄醬	蔬菜	時蔬 雞湯	時蔬 生雞丁 枸杞 蒜或薑	5	1.8	2.7	2.5	677	V	275	286
15	三	D3	炊粉 特餐	乾炊粉	香滷 棒腿	棒棒腿 蒜或薑 滷包	炊粉 配料	高麗菜 肉絲 紅 蘿蔔 乾香菇絲 南瓜 洋蔥	紅仁 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 蒜或薑	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	1.5	2	3.5	2.9	527		394	388
16	四	D4	糙米飯	米 糙米	茄汁 肉絲	肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬	毛豆 三色	毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 蒜或薑	韭香 豆包	豆包 韭菜 豆芽菜 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	仙草 銀耳湯	仙草 糖 白木耳	5.4	2	2.1	2.5	675		289	284
17	五	D5	紫米飯	米 紫米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	酸菜 絞肉	酸菜 絞肉 蒜或薑	有機 蔬菜	柴魚 紫菜湯	柴魚片時蔬 乾紫菜 薑	5	2.2	3.1	2.7	729		299	325
20	一	E1	白米飯	米	時瓜 肉丁	肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香 時蔬	蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑	香燒 銀蘿	豆包 白蘿蔔 紅蘿 蔔 乾香菇 蒜或薑	蔬菜	枸杞 針菇湯	時蔬 金針菇 薑 枸杞	5	2.3	2.5	2.7	691		183	144

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。

說明:12 月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，R2 主菜改為美味大雞腿。三、特餐搭配炸柳葉魚/魚條，因考慮廚房制備時間不足故 C3 與 C5、D3 與 D2 主菜對調。四、C3 丼飯配料與 D3 炊粉配料的絞肉，因油脂比例較高故改為供應肉絲。五、因山粉圓品質不佳，故 B4 山粉圓湯改供應冬瓜粉圓湯。六、因花生罐供應量不足故 C4 花生西米露改供應紅豆紫米湯。七、因 D2 牛蒡薏仁湯學生接受度低，改供應時蔬雞湯。八、週一處理刀工繁複的菜色時間上較緊迫，故 C1 與 C2 副菜二對調。