

108 學年度第 2 學期國民中學 2 月 25 日至 3 月份葷食菜單

| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食      | 主食<br>食材明細 | 主 菜       | 主菜<br>食材明細               | 副 菜 一    | 副菜一<br>食材明細                 | 副菜二      | 副菜二<br>食材明細              | 時蔬       | 湯 品 類     | 湯品<br>食材明細          | 全穀<br>雜糧 | 蔬菜  | 豆魚<br>蛋肉 | 油脂堅<br>果種子 | 熱量  | 水果 | 鈣   | 鈉   |
|----|----|-----|----------|------------|-----------|--------------------------|----------|-----------------------------|----------|--------------------------|----------|-----------|---------------------|----------|-----|----------|------------|-----|----|-----|-----|
| 25 | 二  | F2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 咖哩雞       | 生雞丁 馬鈴薯 洋葱<br>紅蘿蔔 咖哩粉    | 肉絲<br>花椰 | 肉絲 青花菜 蒜或薑                  | 油腐<br>雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔<br>蒜或薑       | 蔬菜       | 時蔬<br>大骨湯 | 時蔬 大骨 薑             | 5.2      | 2.7 | 2.8      | 2.8        | 769 | V  | 244 | 254 |
| 26 | 三  | F3  | 拌麵<br>特餐 | 麵條         | 香滷<br>肉排  | 肉排 蒜或薑                   | 拌麵<br>配料 | 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 香菇<br>絲 油蔥酥       | 鮮燴<br>豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲<br>蒜或薑        | 有機<br>蔬菜 | 玉米<br>蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑<br>洋葱   | 5.1      | 1.4 | 2.9      | 2.7        | 731 |    | 285 | 251 |
| 27 | 四  | F4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 茄醬<br>燒雞  | 生雞丁 番茄 九層塔<br>洋葱 蒜或薑     | 肉絲<br>時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳<br>絲 蒜或薑       | 滷味<br>雙拼 | 豆干 海結 蒜或薑                | 有機<br>蔬菜 | 冬瓜<br>粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖           | 6.3      | 2.1 | 3.1      | 2.6        | 844 |    | 244 | 232 |
| 2  | 一  | G1  | 白米飯      | 米          | 京醬<br>肉絲  | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔<br>甜麵醬         | 番茄<br>炒蛋 | 蛋 番茄 薑或蒜                    | 螞蟥<br>上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬<br>木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜       | 四神湯       | 四神 肉丁               | 6        | 1.7 | 3.2      | 2.5        | 815 |    | 109 | 116 |
| 3  | 二  | G2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 美味<br>大雞腿 | 大雞腿 薑 滷包                 | 毛豆<br>玉茭 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔<br>蒜或薑           | 珍菇<br>油腐 | 油豆腐 金針菇 洋葱<br>紅蘿蔔 蒜或薑    | 蔬菜       | 金針湯       | 乾金針 酸菜 大骨 薑         | 5        | 2.1 | 2.8      | 2.3        | 717 | V  | 162 | 108 |
| 4  | 三  | G3  | 油飯<br>特餐 | 米 糯米       | 蒜泥<br>白肉  | 肉片 高麗菜 醬油膏<br>蒜          | 油飯<br>配料 | 肉絲 香菇絲 碎脯 蒜或<br>薑 油蔥酥       | 鮮炒<br>時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑               | 蔬菜       | 味噌<br>豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌           | 5.5      | 2   | 3        | 2.3        | 763 |    | 125 | 89  |
| 5  | 四  | G4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 椒鹽<br>魚排  | 魚排 胡椒鹽                   | 蘿蔔<br>豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔<br>蒜或薑           | 蛋香<br>花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔<br>蒜或薑         | 有機<br>蔬菜 | 紅豆<br>紫米湯 | 紅豆 紫米 糖             | 6.2      | 1.9 | 2.9      | 2.5        | 811 |    | 230 | 107 |
| 6  | 五  | G5  | 小米飯      | 米 小米       | 打拋豬       | 絞肉 刈薯 九層塔<br>洋葱 番茄 蒜或薑   | 芹香<br>鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇<br>蒜或薑           | 滷味<br>雙拼 | 凍豆腐 海帶結 蒜或薑<br>滷包        | 有機<br>蔬菜 | 香菇<br>雞湯  | 香菇絲 生雞丁<br>白蘿蔔 薑    | 5.2      | 2.3 | 2.8      | 2.5        | 745 |    | 160 | 77  |
| 9  | 一  | H1  | 白米飯      | 米          | 照燒雞       | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔<br>白芝麻 蒜或薑    | 蛋香<br>花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或<br>薑           | 時蔬<br>冬粉 | 乾冬粉 絞肉 時蔬<br>木耳絲 蒜或薑     | 蔬菜       | 味噌湯       | 海芽 時蔬 味噌            | 6        | 2.1 | 2.4      | 2.3        | 756 |    | 105 | 108 |
| 10 | 二  | H2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 地瓜<br>燉肉  | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔<br>蒜或薑         | 肉絲<br>時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或<br>薑           | 蜜汁<br>豆干 | 豆干 蒜或薑 豆薯                | 蔬菜       | 番茄<br>蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑           | 5.7      | 2   | 2.8      | 2.4        | 768 | V  | 157 | 117 |
| 11 | 三  | H3  | 拌麵<br>特餐 | 麵條         | 香滷<br>雞翅  | 生雞翅 薑 滷包                 | 拌麵<br>配料 | 肉絲 洋葱 時蔬 紅蘿蔔<br>香菇絲 油蔥酥     | 毛豆<br>冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔<br>蒜或薑         | 蔬菜       | 蘿蔔湯       | 白蘿蔔 薑 大骨            | 5        | 2.4 | 2.4      | 2.4        | 699 |    | 133 | 166 |
| 12 | 四  | H4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 回鍋<br>肉片  | 肉片 筍片 洋葱<br>蒜或薑 紅蘿蔔      | 海結<br>凍肉 | 海結 凍豆腐 蒜或薑                  | 紅仁<br>炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑                | 蔬菜       | 冬瓜<br>米苔目 | 冬瓜茶磚 米苔目 糖          | 5.4      | 1.7 | 2.8      | 2.3        | 734 |    | 107 | 106 |
| 13 | 五  | H5  | 燕麥飯      | 米 燕麥       | 咖哩<br>絞肉  | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔<br>洋葱 蒜或薑 咖哩粉 | 紅燒<br>油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇<br>青椒 蒜或薑       | 蛋香<br>白菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 香菇絲<br>蒜或薑      | 有機<br>蔬菜 | 時蔬<br>雞湯  | 生雞丁 時蔬 薑<br>紅蘿蔔     | 5.4      | 2.3 | 2.9      | 2.6        | 770 |    | 194 | 122 |
| 16 | 一  | I1  | 白米飯      | 米          | 茄汁<br>肉絲  | 肉絲 洋葱 番茄<br>番茄醬          | 回鍋<br>干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲<br>蒜或薑           | 絞肉<br>瓜粒 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔<br>蒜或薑         | 蔬菜       | 冬菜<br>蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲<br>薑    | 5        | 2.2 | 2.7      | 2.7        | 702 |    | 384 | 142 |
| 17 | 二  | I2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 柳葉魚       | 柳葉魚                      | 田園<br>花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔<br>肉絲 蒜或薑       | 三杯<br>鮮菇 | 麵腸 鮮菇 九層塔<br>蒜或薑         | 蔬菜       | 玉米<br>濃湯  | 蛋 玉米醬 玉米粒<br>洋葱 濃湯粉 | 5.3      | 1.8 | 2.7      | 2.8        | 718 | V  | 285 | 195 |
| 18 | 三  | I3  | 炊粉<br>特餐 | 乾炊粉        | 醬燒<br>肉排  | 肉排 蒜或薑                   | 炊粉<br>配料 | 高麗菜 洋葱 肉絲 紅蘿蔔<br>油蔥酥 南瓜 香菇絲 | 塔香<br>海根 | 海根 九層塔 薑                 | 蔬菜       | 大滷湯       | 筍絲 時蔬 肉絲<br>紅蘿蔔 木耳絲 | 3.4      | 1.9 | 2.2      | 3          | 564 |    | 452 | 205 |
| 19 | 四  | I4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 醬瓜<br>燒雞  | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑               | 豆包<br>白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇<br>絲 蒜或薑       | 蛋香<br>時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲<br>蒜或薑      | 蔬菜       | 綠豆<br>地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖             | 6.1      | 2.3 | 2.4      | 2.8        | 767 |    | 187 | 134 |
| 20 | 五  | I5  | 小米飯      | 米 小米       | 洋芋<br>燒肉  | 肉丁 馬鈴薯 蒜或薑               | 鹹蛋<br>玉茭 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔                  | 家常<br>油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 洋葱<br>蒜或薑      | 有機<br>蔬菜 | 時瓜湯       | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑         | 5.6      | 2   | 2.5      | 2.8        | 731 |    | 248 | 100 |
| 23 | 一  | J1  | 白米飯      | 米          | 咖哩雞       | 生雞丁 馬鈴薯 洋葱<br>紅蘿蔔 咖哩粉    | 毛豆<br>白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔<br>香菇絲 蒜或薑       | 蜜汁<br>豆干 | 豆干 白芝麻 豆薯                | 蔬菜       | 味噌<br>時蔬湯 | 味噌 時蔬               | 5.3      | 1.9 | 3.6      | 2.8        | 815 |    | 462 | 285 |
| 24 | 二  | J2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 地瓜<br>燉肉  | 肉丁 地瓜 蒜或薑                | 肉絲<br>花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔<br>蒜或薑           | 蛋香<br>甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔<br>木耳絲 蒜或薑     | 蔬菜       | 時蔬<br>番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 大骨          | 5.7      | 2.1 | 2.7      | 2.4        | 762 | V  | 319 | 261 |
| 25 | 三  | J3  | 拌飯<br>特餐 | 米 糙米       | 香滷<br>雞翅  | 生雞翅 薑 滷包                 | 拌飯<br>配料 | 絞肉 洋葱 三色豆 香菇<br>絲 油蔥酥 玉米粒   | 清炒<br>時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑               | 蔬菜       | 三絲<br>羹湯  | 蛋 筍絲 金針菇<br>紅蘿蔔 木耳絲 | 5.2      | 2.1 | 2.6      | 2.4        | 720 |    | 202 | 208 |
| 26 | 四  | J4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 京醬<br>肉片  | 肉片 刈薯 紅蘿蔔<br>蒜或薑         | 塔香<br>海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 蒜或<br>薑           | 芹香<br>豆芽 | 豆芽 豆包 芹菜 紅蘿蔔<br>蒜或薑      | 蔬菜       | 三寶<br>甜湯  | 紅豆 糖 麥仁 紫米          | 6.2      | 2.2 | 2.4      | 2.3        | 773 |    | 370 | 345 |
| 27 | 五  | J5  | 燕麥飯      | 米 燕麥       | 豆瓣<br>雞丁  | 生雞丁 杏鮑菇 洋葱<br>豆瓣醬        | 蔬菜<br>絞肉 | 時瓜 絞肉 枸杞 蒜或薑                | 蔬菜<br>佃煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔<br>柴魚片 玉米    | 有機<br>蔬菜 | 時蔬<br>大骨湯 | 時蔬 大骨 薑             | 5.5      | 2.3 | 2.7      | 2.5        | 758 |    | 276 | 198 |
| 30 | 一  | K1  | 白米飯      | 米          | 家常<br>燒雞  | 生雞丁 刈薯 蒜或薑<br>滷包         | 芹香<br>干片 | 芹菜 豆干 蒜或薑                   | 蔬香<br>冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔<br>木耳絲 蒜或薑    | 蔬菜       | 紫菜<br>蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋          | 6        | 1.7 | 3.1      | 2.5        | 808 |    | 269 | 211 |
| 31 | 二  | K2  | 糙米飯      | 米糙米        | 筍干<br>燒肉  | 肉丁 紅蘿蔔 筍干<br>蒜或薑         | 青椒<br>豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 蒜或<br>薑           | 肉絲<br>白菜 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔<br>木耳絲 蒜或薑    | 蔬菜       | 金針湯       | 乾金針 時蔬 大骨           | 5        | 2.2 | 2.5      | 2          | 683 | V  | 237 | 172 |

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:2.3 月份菜單編排說明如下:一、因應開學延後政策，第一、二週有機蔬菜供應二日，供應日為 2/26、2/27、3/5 及 3/6，之後每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將 G2 主菜改為美味大雞腿供應。三、特餐搭配炸柳葉魚/魚條，因考慮廚房制備時間不足故 G3 與 G4 主菜對調。四、F3、H3 拌麵配料與 I3 炊粉配料中的絞肉，因油脂比例較高故改為供應肉絲。五、G3 油飯配料因考量地區烹調習慣將筍丁改為碎脯供應。六、G3 主菜肉片、H2 主菜肉丁、H5 主菜絞肉、I5 主菜肉丁、J2 主菜肉丁因肉商供應問題，仍維持每 100 人 6 公斤。七、J1、H2 副菜二蜜汁豆干因供應量不足，故增加豆薯補足供應量。