

108 學年度第 2 學期國民中學 4 月份葷食菜單

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
1	三	K3	丼飯 特餐	米 糙米	香滷 雞腿	雞腿 滷包 薑	丼飯 配料	肉絲 三色豆 時蔬 玉米粒 蒜或薑 海苔絲	豆包 花椰	紅蘿蔔 花椰菜 蒜或 薑 豆包	蔬菜	南瓜 濃湯	蛋 南瓜 濃湯粉 西芹	5.5	1.7	3.2	2	738		107	190
6	一	L1	白米飯	米	豆豉 豬柳	豬柳 洋蔥 豆豉 蒜或薑 紅蘿蔔	韭香 炒蛋	雞蛋 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑	塔香 海根	海根 九層塔 蒜或薑	蔬菜	針菇 時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	5	2.2	2.9	2	713		171	367
7	二	L2	糙米飯	米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 薑 滷包	肉絲 花椰	肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	豆薯 干丁	豆薯 豆干 蒜或薑	蔬菜	紫菜 蛋花湯	乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋	5	1.9	3.2	2	728	V	353	196
8	三	L3	油飯 特餐	米 糯米	泡菜 肉片	肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑	油飯 配料	肉絲 香菇絲 碎脯 豆干丁 蒜或薑 油蔥酥	時蔬 寬粉	乾寬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔湯	大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	6.5	1.9	2.7	3	820		108	233
9	四	L4	糙米飯	米 糙米	三杯 雞	生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑	絞肉 瓜香	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	鴨黃 豆腐煲	鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 豆腐	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.5	1.9	3.2	2.5	855		169	317
10	五	L5	小米飯	米 小米	酥炸 魚條	白旗片	家常 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 絞肉	高麗菜 炒蛋	高麗菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	時瓜 大骨湯	時瓜 大骨 薑	5.2	1.7	3.5	2.5	762		170	157
13	一	M1	白米飯	米	茄汁 肉絲	肉絲 洋蔥 番茄 番茄 醬	毛豆 瓜粒	時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑	回鍋 干片	豆干片 青椒 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	四神湯	四神 肉丁 枸杞	5.5	2	3.1	2.5	719		208	348
14	二	M2	糙米飯	米 糙米	照燒 雞	生雞丁 洋蔥 蒜或薑 彩椒	關東 煮	油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米	田園 花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿 蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5.4	2.5	3.4	2.5	740	V	155	89
15	三	M3	拌飯 特餐	米 糙米	香滷 肉排	肉排	拌飯 配料	肉絲 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥	紅仁 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 蒜或薑	蔬菜	海芽 針菇湯	海芽 薑 金針菇	5.2	1.6	2.6	2.5	646		74	124
16	四	M4	糙米飯	米 糙米	洋芋 燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	豆皮 白菜	大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	豆芽 肉絲	肉絲 豆芽菜 蒜或薑 韭菜	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	6.4	2.1	2.2	2.5	734		161	232
17	五	M5	紫米飯	米 紫米	醬瓜 燒雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	玉米 炒蛋	蛋 玉米粒 蒜或薑 紅蘿蔔	塔香 海茸	九層塔 海茸 薑	有機 蔬菜	味噌 洋蔥湯	洋蔥 味噌 柴魚片 豆腐	5.4	2	3.6	2.5	739		156	657
20	一	N1	白米飯	米	銀蘿 燒肉	肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	肉絲 甘藍	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	筍干 油腐	筍干 油豆腐 蒜或薑	蔬菜	枸杞 瓜湯	枸杞 時瓜 大骨 薑	5	2.6	2.4	2.7	695		185	101
21	二	N2	糙米飯	米 糙米	鳳梨 燒雞	生雞丁 陰鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑	沙茶 凍腐	凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 沙茶醬	絞肉 時瓜	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	蛋 時蔬 薑	5	2.6	2.5	2.6	695	V	181	155
22	三	N3	西式 特餐	通心麵	炸柳 葉魚	柳葉魚	茄汁 肉醬	絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 馬鈴薯 蒜或薑 番茄醬	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或 薑	蔬菜	玉米 濃湯	蛋 三色豆 玉米粒 濃湯粉	5.3	1.8	2.4	2.8	693		247	185
23	四	N4	糙米飯	米 糙米	時瓜 肉燥	絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑	鮭魚 玉米蛋	蛋 鮭魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒	刈薯 肉絲	肉絲 刈薯 韭菜 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	仙草 甜湯	仙草 糖	5	2.2	2.8	2.9	718		145	189
24	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香 海根	海根 九層塔 蒜或薑	豆包 時蔬	豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	白玉 金針湯	白蘿蔔 乾金針 大骨 蒜或薑	5.5	2.2	2.6	2.6	726		213	318
27	一	01	白米飯	米	蔥燒 肉片	肉片 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	肉絲 瓜粒	肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	滷味 雙拼	白芝麻 豆干 海帶結 蒜或薑 滷包	蔬菜	鮮菇 雞湯	鮮菇 生雞丁 薑 枸杞	5	2.4	2.8	2.6	732		307	326
28	二	02	糙米飯	米 糙米	香炸 魚排	魚排	時蔬 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	羅宋湯	番茄 西芹 大骨 薑 洋蔥	5	2.1	2.6	2.7	713	V	257	243
29	三	03	拌麵 特餐	濕麵條	香滷 雞翅	生雞翅 薑 滷包	拌麵 配料	肉絲 高麗菜 洋蔥 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥	蘿蔔 油腐	油豆腐 白蘿蔔 蒜或 薑	蔬菜	玉米 蛋花湯	蛋 玉米粒 薑 大骨	5.3	1.6	3.5	3.1	819		346	284
30	四	04	糙米飯	米 糙米	京醬 肉絲	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	豆包 花椰	豆包 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	碎脯蛋	碎脯 雞蛋 蒜或薑	蔬菜	地瓜 西米露	地瓜 西谷米 糖	6.4	1.9	3	2.8	847		244	232

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:4 月份菜單編排說明如下：一、為符合縣政府政策將 L2 主菜改為美味大雞腿供應。二、為配合有機米政策，K3 改為供應丼飯特餐。三、特餐搭配炸魚排，因考慮廚房制備時間不足故 L 3 與 L 4、02 與 03 主菜對調，K3 主菜調整為香滷棒腿。四、M3 拌飯配料、03 拌麵配料中的絞肉，因油脂比例較高故改為供應肉絲。五、L3 油飯配料因考量地區烹調習慣將筍丁改為碎脯並增加豆干丁增添風味。六、為平衡 L2、L5 蔬菜供應量，將 L2、L5 湯品對調與 L3、L5 副菜二對調。