

108 學年度第 2 學期國民中學 5 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	五	05	小米飯	米 小米	鮮菇 燒雞	生雞丁 杏鮑菇 彩椒 蒜或薑	蛋香 白菜	蛋 白菜 乾香菇 蒜或薑	螞蟥 上樹	乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	有機 蔬菜	味噌 海芽湯	海芽 柴魚片 味噌 洋 蔥	6	2	2.7	2.8	799		222	235
4	一	P1	白米飯	米	茄汁 肉絲	肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬	關東煮	白蘿蔔 海結 玉米段 柴魚片 凍豆腐	蔬香 豆包	生豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	酸菜 金針湯	乾金針 酸菜 大骨 薑	5.2	2.2	2.5	2.5	686		118	323
5	二	P2	糙米飯	米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 薑 油包	枸杞 時瓜	時瓜 枸杞 香菇絲 蒜或薑	韭香 干丁	豆干丁 乾冬粉 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	大骨 時蔬 薑	5	2	3	2.5	698	V	364	156
6	三	P3	拌飯 特餐	米 糙米	咖哩 肉片	肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	丼飯 配料	肉絲 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜 或薑 海苔絲	鐵板 油腐	油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 蒜或薑	蔬菜	大醬湯	時蔬 味噌 柴魚片	5.5	2	2.6	2.5	705		167	359
7	四	P4	糙米飯	米 糙米	香炸 魚排	魚排 胡椒鹽	肉絲 時蔬	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	家常 豆腐	豆腐 金針菇 絞肉 蒜或薑	蔬菜	綠豆 麥仁湯	綠豆 麥仁 糖	6.6	1.9	2.9	3	838		209	92
8	五	P5	紫米飯	米 紫米	洋芋 燒雞	生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香 白菜	蛋 大白菜 木耳絲 蒜或薑	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	5.5	2.4	2.2	2.5	683		123	133
11	一	Q1	白米飯	米	洋蔥 肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 或薑	金珠 翠玉	絞肉 玉米粒 彩椒 三色豆 蒜 或薑	銀蘿 豆干	白蘿蔔 豆干 蒜或薑	蔬菜	枸杞 針菇湯	金針菇 時蔬 薑 枸杞	5.4	2.1	2.7	2.3	737		100	57
12	二	Q2	糙米飯	米 糙米	茄醬 燒雞	生雞丁 番茄 刈薯 蒜 或薑 九層塔 番茄醬	西滷菜	蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿 蔔 蒜或薑	鮮燴 豆腐	豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5.1	2.2	3.7	3	825	V	179	110
13	三	Q3	炊粉 特餐	乾炊粉	香滷 雞翅	雞翅 蒜或薑 油包	炊粉 配料	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑	肉絲 時瓜	時瓜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	2	2.4	3	2.7	555		115	222
14	四	Q5	糙米飯	米 燕麥	馬鈴薯 燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	塔香 海茸	海茸 肉絲 九層塔 薑	豆包 時蔬	豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	味噌 時蔬湯	時蔬 柴魚片 味噌	5.6	2.5	2.8	2.5	777		188	155
15	五	Q4	燕麥飯	米 糙米	冬瓜 肉絲	肉絲 冬瓜 香菇絲 蒜 或薑 醬油	彩椒 炒蛋	蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 蒜或薑	雙色 花椰	肉絲 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	冬瓜 粉圓湯	粉圓 冬瓜糖磚 糖	6.3	2	2.8	2.3	804		216	109
18	一	R1	白米飯	米	回鍋 肉片	肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高 麗菜 蒜或薑	絞肉 瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜 或薑	芹香 干片	豆干 芹菜 蒜或薑	蔬菜	榨菜 金針湯	榨菜 乾金針 肉絲 薑	5	2.6	3.5	2.4	839		223	580
19	二	R2	糙米飯	米 糙米	南瓜 燒雞	生雞丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	塔香 海根	肉絲 海根 九層塔 蒜或薑	蘿筍 油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 或薑	蔬菜	時蔬 海芽湯	時蔬 海芽 薑	5.3	1.9	2.8	2.5	698	V	192	263
20	三	R3	西式 特餐	濕麵條	炸柳 葉魚	柳葉魚	茄汁 肉醬	肉絲 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	針菇 時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	5	2.2	2.3	3	728		1116	1336
21	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	豆皮 白菜	豆皮 大白菜 香菇絲 蒜或薑 紅蘿蔔	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5.8	2	2.9	2.5	738		133	457
22	五	R5	小米飯	米 小米	筍干 肉丁	肉丁 筍干 蒜或薑	肉絲 花椰	花椰菜 肉絲 蒜或薑 紅蘿蔔	鮑菇 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 蒜或薑	有機 蔬菜	玉米 蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	5.4	2.2	2.9	2.3	746		168	86
25	一	S1	白米飯	米	京醬 肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 或薑	蛋香 白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜 或薑	螞蟥 上樹	絞肉 乾冬粉 時蔬 韭菜 木 耳絲	蔬菜	番茄 時蔬湯	大骨 時蔬 薑 番茄	5.8	2	2.5	2.5	756		138	117
26	二	S2	糙米飯	米 糙米	照燒雞	生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑	玉米 三色	玉米粒 三色豆 蒜或薑 絞肉	蔥爆 麵腸	麵腸 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	味噌 時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	5.4	2.1	3.1	2.5	776	V	182	204
27	三	S3	拌飯 特餐	米 糙米	醬燒 肉排	肉排 油包	拌飯 配料	肉絲 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油 蔥酥	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	金針湯	時蔬 乾金針 大骨 薑	5	2	2.3	2.5	685		109	136
28	四	S4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑	回鍋 豆干	時蔬 豆干 芹菜 蒜或薑	鮮燴 時瓜	絞肉 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	地瓜 甜湯	地瓜 糖 西谷米	6.1	2.2	3.2	2.5	835		205	175
29	五	S5	紫米飯	米 紫米	鐵板 肉片	肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜 或薑 青椒	麻婆 豆腐	豆腐 絞肉 青蔥 蒜或薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 或薑 柴魚片	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 枸杞 薑	5.5	2.1	2.4	2.5	730		236	101

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 5 月份菜單編排說明如下：一、為符合縣政府政策將 P2 主菜改為美味大雞腿供應。二、因五月循環菜單出現兩次肉排，將 P3 美味肉排改為香炸魚排。三、特餐搭配炸魚排，因考慮廚房制備時間不足故 P3 與 P4 主菜對調。四、特餐配料中的絞肉，因油脂比例較高故改為供應肉絲。五、因地區飲食習慣考量，Q3 副菜二改為肉絲時瓜供應。六、為將時瓜供應時間錯開，Q4 與 Q5 主菜、副菜一、副菜二、湯品菜單對調。七、因 P4 供應香炸魚排，為保持食材多元供應，將 R3 香炸魚排改為炸柳葉魚。八、主菜更動後，顧及 P4 國小菜色蔬菜量不足，故將 P4 副菜一副菜二對調。