

108 學年度第 2 學期國民中學 6 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	一	T1	白米飯	米	蜜汁 肉片	肉片 洋蔥 蒜或薑 糖 白芝麻	番茄 炒蛋	蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬	蔬香 粉絲	乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	針菇 時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	6	1.9	2.9	2.9	816		294	289
2	二	T2	糙米飯	米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 蒜或薑	針菇 花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑	鐵板 豆腐	豆腐 青椒 彩椒 蒜或薑 絞肉	蔬菜	白玉 枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 大骨 薑	5	2.5	3.1	2.6	762	V	244	254
3	三	T3	油飯 特餐	米 糯米	香滷 雞翅	雞翅 蒜或薑 滷包	油飯 配料	肉絲 香菇絲 碎脯 蒜或薑 油蔥酥	鮮炒 玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	紫菜 蛋花湯	乾紫菜 薑 蛋	5.5	1.5	2.8	3	768		285	251
4	四	T4	糙米飯	米 糙米	打拋豬	絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑	海結 油腐	油豆腐 海結 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬 蛋香	蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	5.8	1.8	2.8	2.7	783		244	232
5	五	T5	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜 燒雞	生雞丁 醬瓜 刈薯 蒜或薑	銀蘿 絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	泡菜 凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜	有機 蔬菜	時蔬 大骨湯	大骨 時蔬 薑	5.2	2.6	2.9	2.8	773		222	235
8	一	A1	白米飯	米	蒜泥 白肉	肉片 高麗菜 蒜泥 醬油膏	彩椒 炒蛋	蛋 青椒 蒜或薑 彩椒	田園 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑	蔬菜	番茄 蔬湯	番茄 時蔬 大骨 薑	5.3	2	2.6	2.5	729		107	137
9	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 豆皮	芹香 油腐	油豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑	蔬菜	玉米 蛋花湯	蛋 玉米粒 薑	5.4	1.9	3.2	2	754	V	195	176
10	三	A3	拌麵 特餐	濕麵條	香滷 肉排	肉排	拌麵 配料	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 洋蔥	毛豆 瓜粒	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	三絲 羹湯	大白菜 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	5	2.1	2.1	2	651		672	746
11	四	A4	糙米飯	米 糙米	照燒雞	生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 糖 醬油	絞肉 玉菜	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	酸菜 麵腸	酸菜 麵腸 蒜或薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6	2	3.6	2	829		136	460
12	五	A5	小米飯	米 小米	蔥爆 肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蜜汁 豆干	豆干 蒜或薑 刈薯	有機 蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5.2	2.2	3.2	2	749		389	139
15	一	B1	白米飯	米	彩椒 肉片	肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑	毛豆 時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	螞蟥 上樹	乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	海芽湯	海芽 大骨 薑	6	2.2	2.2	2.5	709		110	139
16	二	B2	糙米飯	米 糙米	酥炸 魚排	白旗片 胡椒鹽	筍干 凍腐	筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	時瓜 大骨湯	時瓜 大骨 蒜或薑	5	2.1	2.6	2.5	649	V	183	466
17	三	B3	西式 特餐	通心麵	香滷 棒腿	棒腿 蒜或薑 滷包	茄汁 肉醬	絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	南瓜 濃湯	南瓜 蛋 西芹濃湯粉	3.1	2	2.8	2.5	577		94	105
18	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	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	粉圓 冬瓜糖磚 糖	6	2.1	3	2.5	746		212	392
19	五	B5	紫米飯	米 紫米	碎瓜 絞肉	絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑	洋蔥 炒蛋	蛋 洋蔥 薑或蒜	芹香 干片	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜	有機 蔬菜	蘿蔔 雞湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 生雞丁 薑	5.2	2.1	3.8	2.5	739		193	578
20	六	C5	小米飯	米 小米	筍干 燒肉	肉丁 筍干 蒜或薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片	肉絲 時蔬	肉絲 時蔬 蒜或薑	有機 蔬菜	金針湯	乾金針 乾冬粉 大骨 薑	6	1.9	2.4	2.5	713		59	144
22	一	C1	白米飯	米	回鍋 肉片	肉片 杏鮑菇 彩椒 蒜或薑	季豆 干片	豆干 季節豆 蒜或薑	紅白 雙丁	絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	蛋 時蔬 薑	5	2	2.8	2.5	665		240	83
23	二	C2	糙米飯	米 糙米	蘿勒 燒雞	生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑	番茄 炒蛋	蛋 番茄 蒜或薑	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	味噌湯	海芽 柴魚片 味噌	5	2	3.7	2.5	717	V	131	162
24	三	C3	丼飯 特餐	米 糙米	香滷 腿排	腿排 滷包	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 筍片 蒜或薑	蔬菜	枸杞 瓜湯	枸杞 時瓜 大骨 薑	5	1.5	4.1	2.5	743		72	108
29	一	D1	白米飯	米	時瓜 絞肉	絞肉 時瓜 杏鮑菇 蒜或薑	肉絲 花椰	肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	紅仁 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 木耳絲	蔬菜	番茄 時蔬湯	番茄 時蔬 大骨 薑	5	2.4	2.5	2.9	703		82	120
30	二	D2	糙米飯	米 糙米	醬瓜 燒雞	生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	麻婆 豆腐	豆腐 絞肉 蔥	螞蟥 上樹	乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔 大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	6	1.8	3.4	3	828	V	87	145

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」。 6 月份菜單編排說明如下: 一、為符合縣政府政策將 T2 主菜改為美味大雞腿供應。二、因香滷雞翅本月出現兩次，B2 改為香滷棒腿。三、特餐搭配炸魚排，廚房制備時間不足故 B2 與 B3 主菜對調。四、特餐配料中的絞肉，因油脂比例較高故 A3、C3 改為供應肉絲。五、因地區飲食習慣考量，T3 副菜一筍丁改為碎脯供應。六、因地區飲食習慣考量 B2 牛蒡湯改為時瓜大骨湯供應。七、C1 湯品與 C2 副菜一食材重複性太高，故將 C1 番茄蛋花湯改為時蔬蛋花湯。八、因 6 月菜單蛋料理頻率高故將 C5 蛋拌香蔬改為肉絲時蔬、玉米炒蛋改為麻婆豆腐。