

108 學年度第 2 學期國民中學 7 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          | 全穀雜糧 | 蔬菜  | 豆魚<br>蛋肉 | 油脂堅<br>果種子 | 熱量  | 水果 | 鈣   | 鈉   |
|----|----|-----|----------|------------|----------|-----------------------|-----------|---------------------------------|----------|----------------------|----|-----------|---------------------|------|-----|----------|------------|-----|----|-----|-----|
| 1  | 三  | D3  | 炊粉<br>特餐 | 乾炊粉        | 香滷<br>棒腿 | 棒腿 蒜或薑 滷包             | 炊粉<br>配料  | 洋蔥 高麗菜 肉絲<br>紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲<br>蒜或薑 | 包子<br>饅頭 | 包子饅頭                 | 蔬菜 | 鹹粥        | 米 時蔬 蛋<br>碎脯 乾香菇 薑  | 4    | 1.5 | 2.8      | 2.5        | 625 |    | 97  | 218 |
| 2  | 四  | D4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 茄汁<br>肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥<br>紅蘿蔔 蒜或薑   | 蛋香<br>時蔬  | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑                    | 滷味<br>雙拼 | 豆干 海結 蒜或薑            | 蔬菜 | 仙草<br>銀耳湯 | 仙草 糖<br>白木耳         | 5    | 2.1 | 2.5      | 2.9        | 697 |    | 246 | 172 |
| 3  | 五  | D5  | 紫米飯      | 米 紫米       | 三杯雞      | 生雞丁 洋蔥 九層塔<br>杏鮑菇 蒜或薑 | 玉米<br>三色  | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔<br>馬鈴薯 蒜或薑           | 泡菜<br>凍腐 | 凍豆腐 泡菜 高麗菜<br>蒜或薑    | 蔬菜 | 枸杞<br>針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑<br>枸杞      | 5.5  | 1.9 | 2.5      | 2.8        | 721 |    | 91  | 109 |
| 6  | 一  | E1  | 白米飯      | 米          | 南瓜<br>燒肉 | 肉丁 南瓜 紅蘿蔔<br>蒜或薑      | 彩椒<br>炒蛋  | 蛋 青椒 彩椒 時蔬<br>蒜或薑               | 銀蘿<br>油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔<br>蒜或薑   | 蔬菜 | 榨菜<br>粉絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉<br>薑 大骨     | 6    | 1.6 | 2.9      | 2.8        | 804 |    | 234 | 234 |
| 7  | 二  | E2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 豉香<br>燒雞 | 生雞丁 時蔬 蒜或薑<br>豆豉      | 咖哩<br>花椰  | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑<br>咖哩粉              | 時瓜<br>肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑        | 蔬菜 | 味噌<br>海芽湯 | 海芽 柴魚片<br>味噌        | 5    | 2.4 | 2.5      | 2.7        | 719 | V  | 285 | 285 |
| 8  | 三  | E3  | 西式<br>特餐 | 通心麵        | 椒鹽<br>魚排 | 魚排 胡椒鹽                | 西式<br>配料  | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 西芹<br>蒜或薑 番茄醬         | 清炒<br>高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔<br>蒜或薑   | 蔬菜 | 玉米<br>濃湯  | 蛋 玉米醬 洋蔥<br>玉米粒 濃湯粉 | 3.5  | 1.8 | 2.7      | 3          | 628 |    | 412 | 412 |
| 9  | 四  | E4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 咕咾雞      | 生雞丁 鳳梨 洋蔥<br>番茄醬 蒜或薑  | 塔香<br>海茸  | 海茸 九層塔 蒜或薑                      | 西滷菜      | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 香菇絲<br>蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯       | 紅豆 糖                | 5.8  | 1.7 | 2.4      | 2.7        | 750 |    | 234 | 234 |
| 10 | 五  | E5  | 燕麥飯      | 米 燕麥       | 花生<br>肉片 | 肉片 油花生 小黃瓜<br>紅蘿蔔 蒜或薑 | 家常<br>豆腐  | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑                   | 肉絲<br>豆芽 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲<br>蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯       | 時瓜 大骨 薑             | 5.2  | 1.9 | 2.1      | 3          | 704 |    | 242 | 242 |
| 13 | 一  | F1  | 白米飯      | 米          | 鮮燴<br>豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒<br>紅蘿蔔 蒜或薑   | 鮪魚<br>玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥<br>蒜或薑 黑胡椒粒        | 清炒<br>高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔<br>蒜或薑   | 蔬菜 | 紫菜湯       | 紫菜 柴魚片              | 5.2  | 1.9 | 2.6      | 2.8        | 733 |    | 294 | 289 |
| 14 | 二  | F2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 咖哩雞      | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥<br>紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲<br>花椰  | 肉絲 花椰菜 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  | 2.5 | 2.8      | 2.8        | 763 | V  | 244 | 254 |

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」。

7 月份菜單編排說明如下：一、二月開學時以供應過大雞腿，故七月不提供。

二、學期初因延遲兩週開學，為消耗已種植之有機蔬菜，學期初已有多吃兩次有基數蔡，固本月暫停提供有機蔬菜。

三、為豐富食材供應多樣性，D3 原香滷雞翅改為香滷棒腿。四、D3 炊粉特餐常有國中學生反映下午容易餓，故將大滷湯更改為鹹粥供應。