**106學年度上學期國民中學1月份葷食菜單(尚好)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 全榖  根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| **2** | **二** | **U2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 番茄  番茄醬 蒜或薑 | 家常花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 洋蔥味噌湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 | 5.2 | 1.8 | 3 | 2.6 | 751 | 136 | 321 |  |
| **3** | **三** | **A3** | 白米飯 | 米 | 筍乾燒肉 | 豬柳 筍干  蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 洋蔥 蔥 | 豆包混炒 | 濕豆包 芹菜 海帶根 蒜或薑 | 時蔬 | 金針肉絲湯 | 乾金針 肉絲  粉絲 | 4.8 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 664 | 169 | 680 |  |
| **4** | **四** | **A4** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 乾香菇 洋蔥 | 芝麻干香 | 豆干 濕海帶結 白芝麻 蒜或薑 | 時蔬 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.7 | 779 | 129 | 115 | v |
| **5** | **五** | **A5** | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 金珠翠玉 | 雞蛋 三色豆 玉米粒 蒜或薑 | 酸菜干丁 | 酸菜 豆干丁  蒜或薑 | 時蔬 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 | 5.8 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 768 | 251 | 645 |  |
| **8** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔  筍絲 金針菇 蒜或薑 | 紅白蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 時蔬  乾黑木耳 味噌 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 742 | 165 | 144 |  |
| **9** | **二** | **B2** | 小米飯 | 小米 米 | 美味大雞腿 | 雞腿 薑 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔  蒜或薑 | 豆皮季豆 | 季節豆 豆皮 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 乾香菇 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.7 | 758 | 130 | 82 |  |
| **10** | **三** | **B3** | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒  乾白木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲海絲 | 海帶絲 肉絲 芹菜 蒜或薑 | 時蔬 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 715 | 130 |  |
| **11** | **四** | **B4** | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干  蒜或薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 800 | 213 | 750 | v |
| **12** | **五** | **B5** | 白米飯 | 米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥  紅蘿蔔 蔥 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 絞肉 鮮菇  蒜或薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 甘藍 蒜或薑 | 時蔬 | 枸杞菇湯 | 枸杞 時蔬 鮮菇  大骨 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 322 | 280 |  |
| **15** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍  小黃瓜 蒜或薑 | 肉絲季豆 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔  薑或蒜 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 274 | 319 |  |
| **16** | **二** | **C2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 沙茶雞丁 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 沙茶醬 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 豆包 紅蘿蔔 蒜或薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 韭菜 洋蔥 | 時蔬 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 747 | 298 | 311 |  |
| **17** | **三** | **C3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆  蒜或薑 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 乾香菇  薑或蒜 | 時蔬 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 紅蘿蔔 大骨 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 236 | 316 |  |
| **18** | **四** | **C4** | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 蛋香雲筍 | 蛋 筍絲 黑木耳  紅蘿蔔蒜或薑 | 瓜粒肉末 | 時瓜 絞肉 黑木耳 | 時蔬 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 265 | 304 | v |
| **19** | **五** | **C5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蒜香豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 時瓜 蒜 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 杏鮑菇 乾香菇 蒜或薑 | 時蔬豆腐 | 時蔬 豆腐 乾香菇  薑或蒜 | 時蔬 | 柴魚海芽湯 | 柴魚片 濕海芽 時蔬 蛋 薑 | 5.7 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 759 | 251 | 326 |  |
| **22** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥  紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 海茸 肉絲 沙茶醬 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯  薑或蒜 | 時蔬 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 756 | 273 | 331 |  |
| **23** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑 滷包 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔  薑或蒜 | 咕咾油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔  洋蔥 | 時蔬 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 軟骨 枸杞 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 749 | 269 | 318 |  |
| **24** | **三** | **D3** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 红蘿蔔  乾香菇 油蔥酥 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 洋蔥  薑或蒜 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐  紅蘿蔔 黑木耳 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 3 | 760 | 287 | 346 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」**

說明:1.為符合每月第一週供應大雞腿又適逢第一週週一為假期，故將B2主菜改為『美味大雞腿』供應。 2.因U3與A4皆為特餐(連續2天),故以A3取代U3。 3.因食材調度故U1副菜一與A5副菜一對調供應。 4.因食材調度故B2副菜一與B5副菜一對調供應。 5.因食材調度故C4副菜一與C5副菜一對調供應。 6.因食材調度故D1副菜一與D2副菜一對調供應。 7.因食材調度故A4副菜二與B5副菜二對調供應。 8.因食材調度故B2湯品與C1湯品對調供應。 9. 因食材調度故C3副菜一黑椒肉醬食材調整重量(三色豆調整為3Kg,洋蔥調整為2.5Kg)