**105學年度國民中學5月循環菜單（香又香） 電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮市美工路15號**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 水果 |
| 5/1 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 黑胡椒 | 黃瓜乾片 | 豆干 黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆皮玉菜 | | 豆皮 高麗菜 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 735 |  |
| 5/2 | 二 | O2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時瓜肉絲 | | 肉絲 時瓜 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 味噌 祡魚片 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 716 |  |
| 5/3 | 三 | O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜肉片 | 肉片 酸菜 蒜或薑 | 蛋香木須 | 蛋 韭菜 刈薯 紅蘿蔔黑木耳 蒜或薑 | 芹香洋芋 | | 肉絲 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 炊粉湯 | 濕炊粉 筍絲 乾香菇 | 5.8 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 773 |  |
| 5/4 | 四 | O4 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 泡菜豆腐 | 豆腐 泡菜 高麗菜 | 玉米三色 | | 玉米粒 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 糖 枸杞 | 5.9 | 1.8 | 2.7 | 2.9 | 791 |  |
| 5/5 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 三杯雞丁 | 生雞丁 洋蔥 薑 九層塔 | 沙茶寬粉 | 粉皮 時蔬 肉絲 沙茶醬 紅蘿蔔 | 脆拌雙絲 | | 海根絲 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 6.1 | 1.9 | 2.9 | 2.6 | 809 |  |
| 5/8 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 筍片紅蘿蔔 甜麵醬 | 季豆肉絲 | 季節豆 肉絲 木耳絲蒜或薑 | 時瓜豆包 | | 時瓜 豆包 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 779 |  |
| 5/9 | 二 | P2 | 小米飯 | 米 小米 | 茶香雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 白菜肉絲 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔蒜或薑 | 時蔬油腐 | | 油豆腐 絞肉 木耳絲 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 洋蔥 蕃茄 大骨 | 6.1 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 782 |  |
| 5/10 | 三 | P3 | 白米飯 | 米 | 筍乾肉丁 | 肉丁 紅蘿蔔筍乾 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 香炒碎脯 | | 蛋 紅蘿蔔 蔥 菜脯 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草凍 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 769 |  |
| 5/11 | 四 | P4 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔香菇絲 油蔥酥 | 玉米三色 | | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 刈薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 時蔬 蛋紅蘿蔔 木耳絲 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.6 | 755 |  |
| 5/12 | 五 | P5 | 白米飯 | 米 | 洋蔥燒雞 | 洋蔥 棒腿丁蒜或薑 | 銀蘿肉絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔蒜或薑 | 田園燉蔬 | | 馬鈴薯 青花椰 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海芽 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 753 |  |
| 5/15 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 海結豬柳 | 豬柳 海帶結 蒜或薑 | 醬拌油腐 | 油豆腐 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 筍丁絞肉 | | 筍丁 絞肉 青豆仁 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 乾香菇 | 5.7 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 772 |  |
| 5/16 | 二 | Q2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 黑木耳 | 蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 時蔬 豆腐 | 5.5 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 748 |  |
| 5/17 | 三 | Q3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 黑椒肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 黑胡椒 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 小餐包 | | 小餐包 | 蔬菜 | 蔬菜濃湯 | 高麗菜 番茄 蛋 濕白木耳 | 7.5 | 1.7 | 2.2 | 2.5 | 885 |  |
| 5/18 | 四 | Q4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 紅蘿蔔 | 干丁雪菜 | 豆干 雪裡紅 蒜或薑 | 肉末雙仁 | | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 7 | 1.8 | 2.4 | 2.6 | 832 |  |
| 5/19 | 五 | Q5 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 季豆三絲 | 季節豆 紅蘿蔔 豆包 蒜或薑 | 肉絲白菜 | | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 | 5.8 | 1.8 | 2 | 2.6 | 741 |  |
| 5/22 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 蕃茄 蕃茄醬 | 玉米三色 | 玉米粒 刈薯 蛋 青豆仁 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 肉絲 薑 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 779 |  |
| 5/23 | 二 | R2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 肉絲津白 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔乾香菇 蒜或薑 | 魚香豆腐 | | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 | 6.1 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 782 |  |
| 5/24 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 時蔬蒜或薑 | 炊粉拌料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 包子/饅頭 | | 包子/饅頭 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 金針菇 蛋 木耳絲 烏醋 柴魚 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 769 |  |
| 5/25 | 四 | R4 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 豆瓣醬蒜或薑 | 翠炒三色 | 季節豆 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 絞肉時瓜 | | 時瓜 絞肉 木耳絲 | 蔬菜 | 珍珠麥仁湯 | 珍珠 麥仁 糖 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.6 | 755 |  |
| 5/26 | 五 | R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 洋蔥 九層塔 | 酸菜豆干 | 豆干 酸菜 | 海絲肉絲 | | 海帶絲 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 753 |  |
| 5/31 | 三 | S3 | 義式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 義大利肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆番茄醬 | 小餐包 | 餐包 | | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 洋蔥 | 7.3 | 1.7 | 2.4 | 3 | 869 |  |

說明：1.為符合每月供應大雞腿，原O2為香滷雞腿，故更改為美味大雞腿

**105學年度國民中學5月素食循環菜單(香又香)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 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 | 蔬菜 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| 5/1 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒凍豆腐 | 凍豆腐 黑胡椒 | 黃瓜乾片 | 豆干 黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |
| 5/2 | 二 | O2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 美味豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 味噌 |
| 5/3 | 三 | O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 蛋香木須 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 芹香洋芋 | 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 炊粉湯 | 濕炊粉 筍絲乾香菇 |
| 5/4 | 四 | O4 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 蛋 | 泡菜豆腐 | 豆腐 泡菜 高麗菜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 糖 枸杞 |
| 5/5 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 三杯油腐 | 油豆腐 薑 九層塔 | 沙茶寬粉 | 粉皮 時蔬 素沙茶醬 紅蘿蔔 | 脆拌雙絲 | 海根絲 豆干 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 健康瓜湯 | 時瓜紅蘿蔔 |
| 5/8 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆腐 | 豆腐 筍片 紅蘿蔔甜麵醬 | 香拌季豆 | 季節豆 木耳絲 薑 | 時瓜豆包 | 豆包 時瓜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 薑 |
| 5/9 | 二 | P2 | 小米飯 | 小米 米 | 茶葉蛋 | 蛋 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬油腐 | 油豆腐 木耳絲 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 時蔬 蕃茄 |
| 5/10 | 三 | P3 | 白米飯 | 米 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 筍乾 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 香炒碎脯 | 蛋 紅蘿蔔 菜脯 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| 5/11 | 四 | P4 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 椒鹽豆包 | 生豆包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇絲 | 玉米三色 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔  刈薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 珍菇羹湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔木耳絲 蛋 |
| 5/12 | 五 | P5 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 銀蘿毛豆 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 青花椰 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 海帶芽 味噌 |
| 5/15 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 海結豆包 | 豆包 海帶結 薑 | 醬拌油腐 | 油豆腐 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 香炒筍丁 | 筍丁 素絞肉 青豆仁 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 |
| 5/16 | 二 | Q2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 香燒豆干 | 豆干 薑 滷包 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 青菜豆腐湯 | 時蔬 豆腐 |
| 5/17 | 三 | Q3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 黑椒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 黑胡椒 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蔬菜濃湯 | 高麗菜 番茄 蛋 濕白木耳 |
| 5/18 | 四 | Q4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 紅蘿蔔 | 干丁雪菜 | 豆干 雪裡紅 薑 | 紅白若絲 | 素肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| 5/19 | 五 | Q5 | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 季豆三絲 | 季節豆 紅蘿蔔 豆包 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 |
| 5/22 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 蕃茄 蕃茄醬 | 玉米三色 | 玉米粒 刈薯 蛋 青豆仁 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜黃豆芽湯 | 榨菜 黃豆芽 薑 |
| 5/23 | 二 | R2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 毛豆津白 | 大白菜 紅蘿蔔 毛豆 乾香菇 薑 | 餘香豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 |
| 5/24 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 薑 | 炊粉拌料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 包子/饅頭 | 包子/饅頭 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 金針菇 蛋 烏醋 |
| 5/25 | 四 | R4 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 豆瓣醬 薑 | 翠炒三色 | 豆皮 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時瓜 | 時瓜 毛豆 木耳絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 珍珠麥仁湯 | 珍珠 麥仁 糖 |
| 5/26 | 五 | R5 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 刈薯 九層塔 紅蘿蔔 | 酸菜豆干 | 豆干 酸菜 | 薑絲海絲 | 海帶絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |
| 5/31 | 三 | S3 | 義式特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 義大利肉醬 | 素絞肉 三色豆  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 南瓜 紅蘿蔔 湯 |