

苗栗縣立致民國民中學 104年11月菜單

周次	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	其他	營養分析										
									熱量	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類				
11/2	—	—	因10/31校慶，11/2補假一天																
10	11/3	二	糙米飯 100 白米 83 糙米 17	黑胡椒豬柳 92 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 70 17 5	開陽白菜 73 大白菜 腐皮 紅蘿蔔 木耳絲/蝦皮 61 7 5 0.3	時令蔬菜 90 青菜 90	麵線羹湯 38 筍絲 麵線 紅蘿蔔 乾木耳 30 5 3 0.1	光泉鮮奶 (早自修)	824	5.3	2.5	2.1	2.6	0.8					
	11/4	三	香炒油麵 200 + 薑絲蒸魚 70 + 五香滷味 75 + 時令蔬菜 90 + 燒仙草 32																
	11/4	三	白麵 高麗菜 豬肉絲 紅蘿蔔 乾木耳 158 30 10 3 0.1	鯛魚片 薑絲 70 1	白蘿蔔 豆干 玉米 紅蘿蔔 米血 35 20 10 5 5	青菜 90	仙草 綠豆 花豆 24 6 2		757	6.0	2.4	1.6	2.6						
	11/5	四	糙米飯 100 白米 83 糙米 17	花瓜雞丁 86 雞胸丁 雞腿丁 花瓜 紅蘿蔔 43 35 5 3	番茄豆腐蛋 73 番茄 豆腐 洗選蛋 30 23 20	時令蔬菜 90 青菜 90	雙K海結湯 30 白蘿蔔 乾海結 紅蘿蔔 19 5 6	光泉鮮奶 (早自修)	697	5.0	2.5	1.7	2.6						
	11/6	五	糙米飯 100 白米 83 糙米 17	豆豉肉片 96 豬肉片 冬瓜 紅蘿蔔 豆豉 71 20 5 1	川味銀芽肉絲 64 榨菜絲 豆芽菜 豬肉絲 韭菜 20 32 12 2	時令蔬菜 90 青菜 90	玉米濃湯 43 玉米粒 洋芋 紅蘿蔔 洗選蛋 16 11 10 6	水果	788	5.4	2.5	1.8	2.6	1.0					
11	11/9	一	白米飯 100 白米 100	咖哩雞 120 雞胸丁 雞腿丁 洋芋 紅蘿蔔 50 40 30 7	海茸肉絲 22 乾海茸 豬肉絲 紅蘿蔔 6 11 5	時令蔬菜 90 青菜 90	白菜針菇湯 42 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 34 5 3	水果	786	5.3	2.5	2.0	2.6	1.0					
	11/10	二	糙米飯 100 白米 83 糙米 17	三杯魷魚 117 魷魚 洋蔥 九層塔 薑片 95 20 1 1	小瓜黑輪 70 小黃瓜 紅蘿蔔 黑輪片 58 7 5	時令蔬菜 90 青菜 90	薑絲海芽湯 2 乾海芽 薑絲 2 0.3	光泉鮮奶 (早自修)	798	5.0	2.5	1.9	2.6	0.8					
	11/11	三	麻油飯 145 + 御膳大排 60 + 五香肉燥 75 + 時令蔬菜 90 + 綠豆西谷米 20																
	11/11	三	白米 高麗菜 雞胸丁 香菇 枸杞 薑片 大排 100 30 13 2 0.1 0.2 60		白蘿蔔 筍丁 豬絞肉 豆干 紅蘿蔔 30 17 15 7 7	青菜 90	綠豆 西谷米 14 6		786	6.1	2.5	1.8	2.8						
	11/12	四	麥片飯 100 白米 80 糙米 17 麥片 3	醬爆鴨肉 99 鴨肉 青蔥 薑片 97 2 0.3	洋蔥炒蛋 80 洗選蛋 洋蔥 紅蘿蔔 43 30 7	時令蔬菜 90 青菜 90	什錦肉羹湯 42 瓠瓜 肉羹 紅蘿蔔 乾木耳 34 5 3.0	光泉鮮奶 (早自修)	697	5.0	2.5	1.7	2.6						
11/13	五	糙米飯 100 白米 83 糙米 17	芝麻雞排 120 S5 芝麻 120	螞蟻上樹 51 豆芽菜 冬粉 豬絞肉 紅蘿蔔/韭菜 30 13 8 8	時令蔬菜 90 青菜 90	冬瓜排骨湯 40 冬瓜 中骨丁 紅蘿蔔 34 3 3	水果	811	5.7	2.6	1.6	2.6	1.0						
12	11/16	一	白米飯 100 白米 100	糖醋排骨 91 肉角 排骨丁 洋芋 63 20 8	蒲瓜肉羹 65 蒲瓜 肉羹 紅蘿蔔 木耳絲 48 10 7 0.2	時令蔬菜 90 青菜 90	鮮菇蔬菜湯 37 高麗菜 香菇 薑絲 枸杞 34 3 0.3 0.1	水果	759	5.1	2.4	1.8	2.6	1.0					
	11/17	二	糙米飯 100 白米 83 糙米 17	京醬肉絲 91 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 68 20 3	彩繪玉米 71 玉米粒 小黃瓜 豬絞肉 紅蘿蔔 33 25 10 3	時令蔬菜 90 青菜 90	酸辣湯 40 豆腐 筍絲 酸菜絲 紅K/雞蛋 18 11 5 6	光泉鮮奶 (早自修)	826	5.5	2.5	1.6	2.6	0.8					
	11/18	三	鐵板麵 149 + 照燒雞腿 100 + 日式關東煮 81 + 時令蔬菜 90 + 三色甜湯 27																
	11/18	三	白麵 玉米粒 豬絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 D6雞腿 白蘿蔔 海帶結 豆干 紅蘿蔔 虱目魚丸 121 17 5 5 1 100 40 20 10 7 5		青菜 90	地瓜 紅豆 綠豆 16 5 6		778	6.3	2.4	1.6	2.6							
	11/19	四	一、二年級隔宿露營；三年級畢業旅行 全校停餐二天																
11/20	五	一、二年級隔宿露營；三年級畢業旅行 全校停餐二天																	
13	11/23	一	白米飯 108 白米 108	太極肉排 60 調理肉排 60	五彩麵腸 17 麵腸 筍絲 豬絞肉 紅蘿蔔 香菇 木耳絲 32 27 7 7 3 0.3	時令蔬菜 90 青菜 90	酸菜粉絲湯 38 酸菜絲 冬粉 紅蘿蔔 30 5 3	水果	718	5.2	2.5	1.6	2.8						
	11/24	二	糙米飯 100 白米 83 糙米 17	黃瓜雞丁 113 雞胸丁 雞腿丁 黃瓜 紅蘿蔔 45 30 35 3	日式蒸蛋 37 洗選蛋 37	時令蔬菜 90 青菜 90	白K丸片湯 42 白蘿蔔 丸片 紅蘿蔔 34 5 3	光泉鮮奶 (早自修)	791	5.0	2.5	1.6	2.6	0.8					
	11/25	三	高麗菜炒飯 151 + 香酥蝦排 60 + 麻婆豆腐 64 + 時令蔬菜 90 + 紅豆西米露 20																
	11/25	三	白米 高麗菜 豬肉絲 紅蘿蔔 青蔥 調理蝦排 100 37 7 7 1 60		豆腐 紅蘿蔔 豬絞肉 青豆仁 53 7 3 1	青菜 90	紅豆 西谷米 15 5		761	6.0	2.4	1.4	2.8						
	11/26	四	芝麻飯 101 白米 83 糙米 17 芝麻 1	豆輪滷肉 97 豬肉角 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆輪 63 20 7 7	田園四色 67 小黃瓜 豆薯 豬絞肉 紅蘿蔔 40 10 10 7	時令蔬菜 90 青菜 90	青木瓜排骨湯 39 青木瓜 中骨丁 34 5	光泉鮮奶 (早自修)	712	5.1	2.5	2.0	2.6						
11/27	五	糙米飯 100 白米 83 糙米 17	三杯雞 101 雞胸丁 雞腿丁 洋蔥 九層塔 53 38 10 1	絲瓜麵線 73 絲瓜 麵線 蝦米 枸杞 65 7 1 0.3	時令蔬菜 90 青菜 90	海芽蛋花湯 16 海芽 洗選蛋 薑絲 2 14 0.3	水果	781	5.3	2.5	1.8	2.6	1.0						
14	11/30	一	白米飯 100 白米 100	洋蔥打拋肉 88 豬肉片 洋蔥 紅蘿蔔 68 13 7	炒三絲 69 海帶絲 白干絲 紅蘿蔔 豬肉絲 40 20 7 2	時令蔬菜 90 青菜 90	香菇瓠瓜湯 39 瓠瓜 香菇 34 5	水果	772	5.0	2.6	2.0	2.6	1.0					