

宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第2週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
月						
日						
月						
日						
月						
日						
9月1日	米飯	咖哩豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	紅豆紫米湯	
星期		馬鈴薯 31	雞蛋 52.5	時令青菜 85	紅豆 21	
五		小四角油豆腐 55	洋蔥 50.8	油 5	紫米 11	
餐數		油 5	油 5	紅蘿蔔 2.8	二砂糖 6	
		紅蘿蔔 2.2	紅蘿蔔 3.6	蒜碎 0.4		
	印度咖哩粉 1.7					

午餐秘書：
永鴻商號

TEL: 03-9984391 助理員 歐文正

總務主任：

教師兼
總務處主任 陳金山

校長：校長 江子文

宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第3週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月4日 星期一	米飯	蘿蔔滷肉	金茸三絲	時令青菜	粉絲蛋花湯	
		肉角 70 白蘿蔔 45.2 紅蘿蔔 3.4 滷包 0.8	大白菜(未剝) 63 炸豆包 9.7 生金茸 9.6 肉絲 5.8 紅蘿蔔 5.6 油 5.3 濕木耳 2.6	時令青菜 65 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	雞蛋 12 冬粉 11.4 油蔥酥 1.4	
餐數						
9月5日 星期二	米飯	鮮菇蠔油雞	高麗菜炒肉絲	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果
		骨腿丁 99.8 杏鮑菇頭 10.5 油 5 薑絲 1.1	高麗菜 78.8 肉絲 8.5 油 5 紅蘿蔔 3.4 蒜碎 0.4	時令青菜 65 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	瓠瓜 59.2 大骨 6.2 油 2	
餐數						
9月6日 星期三	特餐	香菇肉絲粥	梅干扣肉	時令青菜	刈包	
		米 72.7 白蘿蔔 48.5 肉絲 20 紅蘿蔔 6.7 玉米粒 5.3 濕木耳 3.7 油 3 乾蝦仁 1.2	油蔥酥 0.8 香菇小(乾) 0.3 梅乾菜 6.1 油 5	胛心肉片 65.1 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	刈包 60	
餐數						
9月7日 星期四	米飯	豆瓣魚丁	沙茶四寶	時令青菜	海帶結大骨湯	水果
		水鯊 90 青蔥 3 洋蔥絲 24 地瓜粉 8 豆瓣醬 5 紅蘿蔔絲 5 濕木耳 5 太白粉 4 油 3	豆干丁 26.3 玉米粒 22.4 青豆仁 12.6 粗瘦絞肉 9.7 紅蘿蔔 5.8 油 5 沙茶醬 0.3	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	海帶結 33 大骨 6.8 薑絲 0.6	
餐數						
9月8日 星期五	米飯	雙菇滷百頁	海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯	
		百頁豆腐 57.8 生香菇 10.5 杏鮑菇頭 10.5 滷包 1.1 油 5	雞蛋 54.6 海帶芽 0.2	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	綠豆 20 二砂糖 10 洋薏仁 5.7	
餐數						

午餐秘書：
永鴻商號

助理員 歐正正
TEL: 03-9984391

總務主任：

教師兼主任 陳金山

校長 江子文

宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第4週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月11日 星期一	米飯	紅燒雞肉	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	魚丸湯	
		火腿丁 115.5	絲瓜 99.8	時令青菜 85	小魚丸 30.8	
		油 5	肉絲 6.3	油 5	大骨 4	
		薑絲 1.2	紅蘿蔔 6.3	紅蘿蔔 2.8	油蔥酥 0.1	
		青蔥 1.1	油 5	蒜碎 0.4		
餐數		生香菇 5.3				
		生金茸 5.3				
		蒜碎 0.5				
9月12日 星期二	米飯	咖哩豬肉	炒海帶肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯	水果
		肉角 70	海帶絲 63	時令青菜 65	高麗菜(剝好) 26.9	
		馬鈴薯 39.9	肉絲 9.7	油 5	生金茸 13	
		洋蔥 24	油 5	紅蘿蔔 2.8	大骨 7	
		紅蘿蔔 7.3	薑絲 1.2	蒜碎 0.4	紅蘿蔔 3.7	
餐數		蒜碎 0.5		油 2		
		印度咖哩粉 2.4				
9月13日 星期三	特餐	茄醬義大利麵	花枝排	時令青菜	玉米濃湯	
		義大利麵條(濕) 145.4 青豆仁 3.2	CAS花枝排(安得利60g/片) 60	時令青菜 85	玉米粒 25	
		洋蔥 33.6	油 8	油 5	馬鈴薯 15	
		粗瘦絞肉 15.8		紅蘿蔔 2.8	牛頭玉米醬 10	
		蕃茄醬 13.7		蒜碎 0.4	洋蔥 7.7	
餐數		二砂糖 10.5		雞蛋 7		
		紅蘿蔔 6.7		中筋麵粉 5		
		油 5		紅蘿蔔 4.3		
		洋菇片 5.3		全脂奶粉(湯) 1.7		
9月14日 星期四	米飯	粉蒸肉片	蘿蔔三味	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果
		胛心肉片 75	白蘿蔔 52.5	時令青菜 85	雞蛋 12	
		油 5	小四角油豆腐 21	油 5	海帶芽 1.4	
		蒸肉粉 3.4	甜不辣 18.9	紅蘿蔔 2.8	薑絲 1.2	
		蒜碎 0.8	紅蘿蔔 5.6	蒜碎 0.4		
餐數		油 5				
		生香菇 5.3				
		杏鮑菇頭 5.3				
9月15日 星期五	米飯	蠔油大溪豆干	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆麥片湯	
		黑豆干切片 68.7	雞蛋 63	時令青菜 85	紅豆 19.2	
		薑絲 0.7	紅蘿蔔 18.6	油 5	二砂糖 10	
		青蔥 0.5	油 5	紅蘿蔔 2.8	麥片 9.2	
		油 3		蒜碎 0.4		
餐數						

午餐秘書：
永鴻商號

TEL:03-9984391

總務主任：

教師兼總務主任 陳金山

校長：

校長 江子文

宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第5週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果			
9月18日 星期一	米飯	馬鈴薯燉肉		麻婆豆腐		時令青菜		牛蒡蔬菜湯	
		肉角 70	豆腐 90.5	時令青菜 85	白蘿蔔 30.8				
		馬鈴薯 42	絞肉(低) 7.4	油 5	牛蒡 7.7				
		紅蘿蔔 5.6	豆瓣醬 6.1	紅蘿蔔 2.8	生香菇 7.7				
		油 5	油 5	蒜碎 0.4	大骨 5.4				
		紅蘿蔔 1.5		紅蘿蔔 3.5					
		青豆仁 0.5							
餐數									
9月19日 星期二	米飯	黑胡椒雞柳		螞蟻上樹		時令青菜		冬瓜大骨湯	
		清雞柳(福祺) 64.6	高麗菜(未剝) 36.8	時令青菜 65	冬瓜 67.7				
		洋蔥 36.6	冬粉 16.8	油 5	大骨 6.2				
		青豆仁 5.7	絞肉(低) 7.4	紅蘿蔔 2.8	薑絲 0.7				
		油 5	油 5	蒜碎 0.4					
		紅蘿蔔 3.4	紅蘿蔔 5.3						
		黑胡椒粗粒 1.2	濕木耳 2.1						
			白胡椒粉 0.1						
餐數									
9月20日 星期三	特餐	肉羹飯		香酥得利魚排		時令青菜			
		米 72.7	生金草 3.2	得利魚排 60	時令青菜 85				
		肉條 37.2	蒜泥 0.8	油 8	油 5				
		魚漿 13.7	蒜碎 0.8		紅蘿蔔 2.8				
		豆芽菜 20.5	乾木耳絲 0.6		蒜碎 0.4				
		桶筍絲 9.3							
		雞蛋 5.3							
		油 5							
		紅蘿蔔 4.6							
餐數									
9月21日 星期四	米飯	韓式泡菜肉片		關東煮		時令青菜		金茸肉絲湯	
		胛心肉片 70	白蘿蔔 41.5	時令青菜 65	生金草 20				
		洋蔥 30.8	甜玉米 35.4	油 5	肉絲 7.7				
		韓式泡菜 12.6	甜不辣白條 16	紅蘿蔔 2.8	油 3				
		油 5	小四角油豆腐 12.3	蒜碎 0.4	濕木耳 3				
	紅蘿蔔 3.8	紅蘿蔔 3.5		紅蘿蔔 1.6					
				薑絲 0.8					
餐數									
9月22日 星期五	米飯	沙茶茼蒿		香菇蒸蛋		時令青菜		綜合甜湯1	
		豆干切片 44.1	雞蛋 54.6	時令青菜 85	綠豆 15				
		杏鮑菇頭 15.8	生香菇 2.6	油 5	二砂糖 10				
		白花枝茼蒿切片 10.5	青蔥 0.4	紅蘿蔔 2.8	紅豆 7.7				
		油 5.3		蒜碎 0.4	花豆 7.7				
		玉米筍(罐) 5.3							
		沙茶醬 3.2							
餐數									

午餐秘書：
永鴻商號

TEL: 03-9984391

總務主任：

教師兼總務處主任 陳金山

校長：

校長 江子文

宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第6週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果			
9月25日 星期一	米飯	三杯雞		雜菇肉絲		時令青菜		酸辣湯	
		骨腿丁	105	大白菜(未剝)	73.5	時令青菜	65	豆腐	30.3
		油	5	生香菇	8.4	油	5	桶筍絲	7
		九層塔	2.4	生金草	8.4	紅蘿蔔	2.8	肉絲	6.8
		米酒	1.1	肉絲	6.3	蒜碎	0.4	雞蛋	6
		蒜仁	1	油	5			酸菜粒	5.4
		薑片	1	紅蘿蔔	3.7			紅蘿蔔	5.3
餐數		薑絲	0.8			乾木耳絲	0.7		
		乾木耳絲	0.4						
9月26日 星期二	米飯	壽喜燒肉片		咖哩洋蔥肉末		時令青菜		紫菜蛋花湯	
		胛心肉片	70	馬鈴薯	47.3	時令青菜	85	雞蛋	12
		洋蔥	30.8	粗瘦絞肉	16.2	油	5	香油	2
		豆芽菜	12.6	紅蘿蔔	14	紅蘿蔔	2.8	紫菜	1
		油	5	洋蔥	12.1	蒜碎	0.4	青蔥	0.3
		二砂糖	5.3	油	5				
		醬油	5.3	印度咖哩粉	1.7				
餐數		紅蘿蔔	3.6						
9月27日 星期三	特餐	和風味噌湯麵		黃金柳葉魚		時令青菜			
		義大利麵條(濕)	138.9	裹粉柳葉魚	60	時令青菜	85		
		高麗菜	26.3	油	8	油	5		
		海帶芽	0.6	胡椒鹽	0.6	紅蘿蔔	2.8		
		肉絲	15.8	乾木耳絲	0.5	蒜碎	0.4		
		味噌(德川十全)	15.8	烹大師煎魚	0.5				
		生金草	8.1						
餐數		玉米粒	7.5						
		生香菇	6.5						
		紅蘿蔔	5.6						
9月28日 星期四	五穀米飯	豆豉燜肉		肉末玉米		時令青菜		美味鮮菇湯	
		肉角	65	馬鈴薯	32.6	時令青菜	85	大黃瓜	38.5
		豆干切片	15.8	玉米粒	28.4	油	5	生香菇	11.5
		油	5	粗絞肉	9.7	紅蘿蔔	2.8	生金草	7.7
		豆豉	2.4	紅蘿蔔	8.4	蒜碎	0.4	大骨	6.8
		蒜碎	0.5	油	5			油	2
		餐數		青豆仁	5.3			紅蘿蔔	2.7
		蒜碎	0.5						
9月29日 星期五	米飯	鐵板豆腐		馬鈴薯燜蛋		時令青菜		綠豆湯	
		三角油豆腐	57.8	雞蛋	52.5	時令青菜	85	綠豆	30
		油	5	馬鈴薯	31.5	油	5	二砂糖	10
		豆芽菜	5.3	紅蘿蔔	4.2	紅蘿蔔	2.8		
		生香菇	5.3	油	5	蒜碎	0.4		
		紅蘿蔔	2.6						
		餐數							
9月30日 星期六	米飯	蒜香蒸肉		田園鮮菇		時令青菜		白蘿蔔大骨湯	
		絞肉	81.9	高麗菜	60	時令青菜	65	白蘿蔔	67.5
		蒜碎	1.26	生香菇	10	油	5	大骨	6.15
				杏鮑菇頭	10	紅蘿蔔	2.8	油	3
				肉絲	6	蒜碎	0.4		
				油	3				
		餐數		紅蘿蔔	2				
		蒜碎	0.5						

午餐秘書：
永鴻商號

TEL: 03-9984391

總務主任：

教師兼總務主任 陳金山

校長：

校長 江子文