

宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第7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
10月2日 星期一	米飯	豆瓣魚丁	黃瓜炒肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯	
		水鯊魚丁 90 油 2	大黃瓜 71.6	時令青菜 85	高麗菜 26.9	
		豆腐 22 青蔥 2	生香菇 5.7	油 5	生金茸 13	
		洋蔥 12	杏鮑菇頭 5.7	紅蘿蔔 2.8	大骨 7	
		地瓜粉 8	濕木耳 5.7	蒜碎 0.4	紅蘿蔔 3.7	
		豆瓣醬 5	油 5		油 2	
		紅蘿蔔 5	肉絲 4.8			
餐數		濕木耳 5 紅蘿蔔 3.8				
太白粉 4						
10月3日 星期二	糙米飯	黑胡椒豬柳	四色馬鈴薯	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果
		粗肉絲 64.6	馬鈴薯 31.5	時令青菜 85	瓠瓜 59.2	
		洋蔥 46.3	玉米粒 21	油 5	大骨 6.2	
		油 5	絞肉 15.8	紅蘿蔔 2.8	油 2	
		紅蘿蔔 3.4	青豆仁 8.9	蒜碎 0.4		
		黑胡椒粗粒 1.6	油 5			
			紅蘿蔔 2.9			
餐數		蒜碎 0.5				
10月4日 星期三	中秋節					
餐數						
10月5日 星期四	糙米飯	鮮菇蠔油雞	洋蔥甜不辣	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果
		骨腿丁 99.8	洋蔥 42	時令青菜 85	雞蛋 12	
		杏鮑菇頭 10.5	甜不辣白條 40.4	油 5	海帶芽 1.4	
		油 5	油 5	紅蘿蔔 2.8	薑絲 1.2	
		薑絲 1.1	紅蘿蔔 3.4	蒜碎 0.4		
餐數						
10月6日 星期五	米飯	紅燒豆包	玉米粒炒蛋	時令青菜	紅豆QQ湯	
		炸豆包 50	雞蛋 49.6	時令青菜 85	紅豆 20	
		醬油 10	玉米粒 31.8	油 5	白色QQ 14	
		滷包 0.8	紅蘿蔔 9	紅蘿蔔 2.8	二砂糖 10	
			油 5	蒜碎 0.4		
餐數		青蔥 0.5				

午餐秘書：
永鴻商號

明正 吳文正

總務主任：

陳金山
教師兼
總務主任

校長：

江子文

宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第8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		
10月9日 星期一								
10月10日 星期二								
10月11日 星期三	特餐	肉羹飯	香酥得利魚排	時令青菜				
餐數		米 72.7 肉條 37.2 魚漿 13.7 豆芽菜 濕木耳 桶筍絲 雞蛋 油	紅蘿蔔 4.6 蒜泥 0.8 蒜碎 0.8 10.5 10.5 9.3 5.3 5	得利魚排 60 油 8	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4			
10月12日 星期四		糙米飯	馬鈴薯燉肉	田園鮮蔬	時令青菜	味噌豆腐湯		
餐數			肉角 60.6 馬鈴薯 33.6 紅蘿蔔 5.6 油 5	高麗菜 60 生香菇 10 杏鮑菇頭 10 肉絲 6 油 3 紅蘿蔔 2 蒜碎 0.5	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	豆腐 35 味噌(德川十全) 9.2 海帶芽 0.7 青蔥 0.5	水果	
10月13日 星期五			米飯	蜜汁小豆干	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯	
餐數				四分豆干 60 醬油 5 二砂糖 1 薑片 1 八角粒 0.3 油 3	雞蛋 63 紅蘿蔔 28.6 油 5.3	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	地瓜 40 綠豆 15.2 二砂糖 10	

午餐秘書：永鴻商號

TEL: 03-9984391 校長江子文

總務主任：

教務主任 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9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
10月16日 星期一	米飯	紅燒雞肉	螞蟻上樹	時令青菜	金茸肉絲湯	
		骨腿丁 115.5 油 5 薑絲 1.2 青蔥 1.1	高麗菜 36.8 冬粉 16.8 絞肉 7.4 油 5 紅蘿蔔 5.3 乾木耳絲 0.4 白胡椒粉 0.1	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	生金茸 20 肉絲 7.7 油 2 紅蘿蔔 1.6 薑絲 0.8 乾木耳絲 0.6	
餐數						
10月17日 星期二	糙米飯	壽喜燒肉片	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	紫菜蛋花湯	水果
		胛心肉片 70 洋蔥 30.8 豆芽菜 12.6 油 5 二砂糖 5.3 醬油 5.3 紅蘿蔔 3.6	馬鈴薯 47.3 粗瘦絞肉 16.2 紅蘿蔔 14 洋蔥 12.1 油 5 印度咖哩粉 1.7	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	雞蛋 12 香油 2 紫菜 1 青蔥 0.3	
餐數						
10月18日 星期三	特餐	茄醬義大利麵	滷雞排	時令青菜	玉米濃湯	
		義大利麵條(濕) 145.4 洋蔥 33.6 粗瘦絞肉 15.8 蕃茄醬 13.7 紅蘿蔔 6.7 油 6 洋菇片 5.3 青豆仁 3.2	雞排(斤5) 120 蒜碎 1.2 米酒 1 薑片 0.8	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	玉米粒 20 馬鈴薯 12 牛頭玉米醬 10 洋蔥 7.7 雞蛋 7 中筋麵粉 5 紅蘿蔔 4.3 全脂奶粉(湯) 1.7	
餐數						
10月19日 星期四	糙米飯	蒜香蒸肉	西魯肉	時令青菜	青菜豆腐湯	水果
		絞肉 81.9 蒜碎 1.3	大白菜 92.9 肉絲 9.5 雞蛋 7.2 油 5 紅蘿蔔 2.8 乾木耳絲 0.6 蒜碎 0.5	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	豆腐 40 小白菜 23.1	
餐數						
10月20日 星期五	米飯	筍燒百頁	香菇蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯	
		百頁豆腐 40.4 素雞 31.5 筍乾 8.1 油 5.3 紅蘿蔔 3.4	雞蛋 54.6 生香菇 2.6 青蔥 0.4	時令青菜 100 油 5 紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	二砂糖 10.8 紅棗 4.3 白木耳 3.6 桂圓肉 1.4	
餐數						

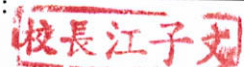
午餐秘書：
永鴻商號

TEL: 03-9984391

總務主任：




校長：



宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第10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
10月23日 星期一	全運會					
餐數						
10月24日 星期二	全運會					
餐數						
10月25日 星期三	全運會					
餐數						
10月26日 星期四	全運會					
餐數						
10月27日 星期五	米飯	黃瓜炒百頁 百頁豆腐 42 小黃瓜 26.3 油 5.3 紅蘿蔔 3.6 蒜碎 1.1 乾木耳絲 1.1	香菇蒸蛋 雞蛋 54.6 生香菇 2.6 青蔥 0.4	時令青菜 時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.8 蒜碎 0.4	綠豆薏仁湯 綠豆 20 二砂糖 10 洋薏仁 5.7	
餐數						

午餐秘書：  永鴻商號 TEL:03-9984391

總務主任： 

校長： 

宜蘭縣南澳鄉南澳國中 106學年度第1學期第11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
10 月 30 日 星期 一	米飯	三杯雞	洋蔥木耳炒玉米	時令青菜	冬瓜杏菇湯	
		骨腿丁 105	洋蔥 40.4	時令青菜 85	冬瓜 55	
		油 5	玉米粒 21	油 5	大骨 6	
		九層塔 2.4	肉絲 15.8	紅蘿蔔 2.8	杏鮑菇頭 5	
		米酒 1.1	紅蘿蔔 6.3	蒜碎 0.4	薑絲 0.6	
		蒜仁 1	油 5			
薑片 1	濕木耳 4.2					
餐數		青蔥 0.6				
10 月 31 日 星期 二	糙米飯	咖哩豬肉	炒海帶肉絲	時令青菜	美味鮮菇湯	
		肉角 70	海帶絲 50.4	時令青菜 85	高麗菜 38.5	
		馬鈴薯 31.9	肉絲 13.7	油 5	生香菇 11.5	
		洋蔥 12.1	油 5	紅蘿蔔 2.8	生金耳 7.7	
		紅蘿蔔 7.3	薑絲 1.2	蒜碎 0.4	大骨 6.8	
		油 5	蒜碎 0.5		油 2	
印度咖哩粉 2.4			紅蘿蔔 2.7			
餐數						
月						
日						
月						
日						
月						
日						

午餐秘書：
永鴻商號

總務主任：陳金山

總務主任：

校長：江于文

校長

校長：江于文