

# 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	
月							
日							
11月1日	特餐	肉羹飯	香酥魚排	時令青菜			
星期三		米 72.7 蒜泥 0.8 肉條 37.2 蒜碎 0.8 桶筍絲 14.5 雞蛋 20 紅蘿蔔 6.7 油 5 乾木耳絲 0.8	魚排 60 油 8 胡椒鹽 0.8	時令青菜 100 油 5 紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4			
餐數							
11月2日		糙米飯	黑胡椒豬柳	魚蛋關東煮	時令青菜	田園蔬菜湯	
星期四			粗肉絲(溫體) 75 洋蔥 26.3 油 5.3 紅蘿蔔 3.4 黑胡椒粗粒 1.6	白蘿蔔 41.5 甜玉米 35.4 甜不辣 16 黃金魚蛋 10 紅蘿蔔 3.5	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	高麗菜 35 生金草 13 大骨 7 紅蘿蔔 3.7 油 3	水果
餐數							
11月3日	米飯		筍燒百頁	香菇蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯	
星期五			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：

助理員歐文正

教師兼總務處主任 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12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			
11月6日 星期一	米飯	帶結滷肉		麻婆豆腐		時令青菜		白蘿蔔大骨湯	
		肉角	75	豆腐	90.5	時令青菜	85	白蘿蔔	67.7
		海帶結	24.2	絞肉(低)	7.4	油	5	大骨	6.2
		滷包	0.9	豆瓣醬	6.1	紅蘿蔔	3.2	油	3
		蒜碎	0.7	油	5.3	蒜碎	0.4		
		紅蘿蔔	1.5						
		毛豆仁	1.1						
餐數									
11月7日 星期二	糙米飯	麻油雞		咖哩洋蔥肉末		時令青菜		海帶芽湯	
		骨腿丁	100	馬鈴薯	47.3	時令青菜	85	油	3
		老薑片	1.5	粗瘦絞肉	16.2	油	5	海帶芽	2
		米酒	1.4	紅蘿蔔	14	紅蘿蔔	3.2	薑絲	1.2
		麻油	0.5	洋蔥	24	蒜碎	0.4		
		油	5.3						
		印度咖哩粉	1.7						
餐數									
11月8日 星期三	特餐	茄醬義大利麵		卡拉雞		時令青菜		玉米濃湯	
		義大利麵條(濕) 180	青豆仁 3.2	卡拉雞腿堡	92.7	時令青菜	100	玉米粒	30
		洋蔥	33.6			油	5	馬鈴薯	15
		粗瘦絞肉	15.8			紅蘿蔔	3.2	雞蛋	10
		蕃茄醬	13.7			蒜碎	0.4	洋蔥	7.7
		二砂糖	10.5					中筋麵粉	5
		紅蘿蔔	6.7					紅蘿蔔	4.3
		油	5.3					全脂奶粉(湯)	1.7
		洋菇片	5.3						
餐數									
11月9日 星期四	糙米飯	樹子蒸魚片		金茸三絲		時令青菜		粉絲蛋花湯	
		魚片(要有Q)	60	大白菜	63	時令青菜	85	雞蛋	25
		破朴子罐(德川台灣的)	2	生金茸	9.6	油	5	冬粉	8
		薑絲	1.1	肉絲	10	紅蘿蔔	3.2	油蔥酥	1.4
		青蔥	0.5	紅蘿蔔	5.6	蒜碎	0.4		
		油	5.3						
		乾木耳絲	0.5						
餐數									
11月10日 星期五	米飯	紅燒豆包		三色炒蛋		時令青菜		綜合甜湯	
		炸豆包	50	雞蛋	57.8	時令青菜	100	二砂糖	10
		醬油	10	三色丁冷凍	24.2	油	5	麥片	9
		滷包	0.8	油	5.3	紅蘿蔔	3.2	綠豆	9
		蒜碎	0.4	蒜碎	0.4	花豆	9		
餐數									

助理員歐文正

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13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
11月13日 星期一	米飯	花枝排	豆腐煲	時令青菜	牛蒡蔬菜湯	
		花枝排 60 油 8	小四角油豆腐 60.6 絞肉(低) 7.3 油 5.3 桶筍 4.8 乾木耳絲 0.8	時令青菜 100 油 5 紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	白蘿蔔 30.8 紅蘿蔔 8 牛蒡 7.7 生香菇 7.7 大骨 5.4	
餐數						
11月14日 星期二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	金茸肉絲湯	
		肉角 70 馬鈴薯 42 紅蘿蔔 5.6 油 5	高麗菜 78.8 肉絲 10.5 油 5 紅蘿蔔 3.4 蒜碎 0.4	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	生金茸 20 肉絲 7.7 油 3 紅蘿蔔 1.6 薑絲 0.8 乾木耳絲 0.8	水果
餐數						
11月15日 星期三	特餐	香菇肉絲粥	香滷雞翅	時令青菜	菜包	
		米 72.7 白蘿蔔 48.5 肉絲 24.2 紅蘿蔔 6.7 油 3.2 芹菜 3.2 乾蝦仁 1.2 乾木耳絲 1	油蔥酥 0.8 香菇小(乾) 0.4 滷包 1 蒜碎 0.7	三節翅(斤6) 100 油 5 紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	時令青菜 100 油 5 紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	菜包 80
餐數						
11月16日 星期四	糙米飯	京醬肉絲	田園鮮蔬	時令青菜	味噌豆腐湯	
		粗肉絲 75 油 8 甜麵醬 9.5 紅蘿蔔 7.3 豆瓣醬 5.3 米酒 1.1	高麗菜 55 生香菇 20 杏鮑菇頭 20 油 3 紅蘿蔔 2 甜椒 2 蒜碎 0.5	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 3.2 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
餐數						
11月17日 星期五	米飯	蜜汁小豆干	昆布蒸蛋	時令青菜	紅豆紫米湯	
		四分豆干 60 醬油 5 二砂糖 1 薑片 1 八角粒 0.3	雞蛋 54.6 海帶芽 0.1	時令青菜 120 油 5 紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	紅豆 21 紫米 11 二砂糖 6	
餐數						

副理員歐文正

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14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				
11月20日 星期一	米飯	醬冬瓜蒸魚		螞蟻上樹		時令青菜		黃豆芽豆腐湯		
		魚片(要有Q)	60	高麗菜	36.8	時令青菜	85	豆腐	41.9	
		醃漬冬瓜(德川)	4	冬粉	16.8	油	5	黃豆芽	15	
		薑絲	0.7	絞肉(低)	7.4	紅蘿蔔	3.2	大骨	5	
		青蔥	0.5	油	5.3	蒜碎	0.4	油	3	
餐數		米酒	0.1	紅蘿蔔	5.1					
				乾木耳絲	0.4					
				白胡椒粉	0.1					
11月21日 星期二	糙米飯	韓式泡菜肉片		肉末玉米		時令青菜		白蘿蔔肉絲湯		水果
		胛心肉片	75	馬鈴薯	32.6	時令青菜	85	白蘿蔔	55	
		洋蔥	15.8	玉米粒罐	28.4	油	5	肉絲	7	
		韓式泡菜	12.6	粗絞肉	9.7	紅蘿蔔	3.2			
		油	5.3	紅蘿蔔	8.4	蒜碎	0.4			
餐數		紅蘿蔔	3.8	油	5.3					
				青豆仁	5.3					
				蒜碎	0.5					
11月22日 星期三	特餐	書香炒麵		鐵路肉排		時令青菜		菇菇味噌湯		
		白板麵	144.6	鐵路肉排(90片/箱)	80	時令青菜	85	味噌(德川十全)	9.2	
		高麗菜(未剝)	32.3	油	8	油	5	金針菇	10	
		肉絲	20			紅蘿蔔	3.2	香菇	10	
		油	8			蒜碎	0.4	鮑魚菇	10	
餐數		紅蘿蔔	8.4				青蔥	0.5		
		蒜碎	1							
		乾木耳絲	1							
11月23日 星期四	糙米飯	蒜香蒸肉		炒海帶肉絲		時令青菜		山藥大骨湯		水果
		絞肉	81.9	海帶絲	63	時令青菜	85	山藥	56	
		蒜碎	1.6	肉絲	9.7	油	5	大骨	8	
				油	5.3	紅蘿蔔	3.2			
				薑絲	1.2	蒜碎	0.4			
餐數		蒜碎	0.5							
11月24日 星期五	米飯	沙茶茼蒿		紅蘿蔔炒蛋		時令青菜		綠豆粉圓湯		
		豆干切片	44.1	雞蛋	63	時令青菜	85	綠豆	23.1	
		杏鮑菇頭	15.8	紅蘿蔔	18.6	油	5	粉圓	15.4	
		白花枝茼蒿切片	10.5	油	5.3	紅蘿蔔	3.2	二砂糖	10	
		油	5.3			蒜碎	0.4			
餐數		玉米筍(罐)	5.3							
		沙茶醬	3.2							

助理員歐文正

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15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
11 月 27 日 星期 一	米 飯	紅燒雞肉	酥香甜不辣	時令青菜	紫菜蛋花湯	
		骨腿丁 115.5	甜不辣白條 60.6	時令青菜 100	雞蛋 16	
		油 5	油 8	油 5	香油 1	
		薑絲 1.2 青蔥 1.1		紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	紫菜(德川) 1 青蔥 0.3	
餐數						
11 月 28 日 星期 二	糙 米 飯	梅干扣肉	雜菇肉絲	時令青菜	酸辣湯	
		胛心肉片 75	大白菜 60.6 乾木耳絲 0.4	時令青菜 85	豆腐 30.3	
		梅乾菜 12.1	肉絲 10.5	油 5	桶筍絲 9.2	
		油 5.3	生香菇 8.9 秀珍菇 8.9 生金茸 5.7 油 5.3 紅蘿蔔 3.7 薑絲 0.8	紅蘿蔔 3.2 蒜碎 0.4	雞蛋 9 肉絲 6.8 酸菜粒 5.4 紅蘿蔔 5.3 乾木耳絲 0.7	
餐數						
11 月 29 日 星期 三	特 餐	什錦炒飯	鹽酥雞	時令青菜	魚丸湯	
		米 72.7 黑胡椒粗粒 0.1	胡椒鹽 少許	時令青菜 100	小魚丸 30.8	
		雞蛋 19.4	雞胸丁 94.5	油 3	香油 1	
		肉絲 19.1	油 8	紅蘿蔔 3.2	芹菜 0.7	
餐數		九層塔 2.6	蒜碎 0.4	油蔥酥 0.5		
11 月 30 日 星期 四	糙 米 飯	咖哩豬肉	豆干炒肉絲	時令青菜	海帶結湯	
		肉角 75	豆干切片 50.1	時令青菜 100	海帶結 33	
		馬鈴薯 39.9	肉絲 12.1	油 5	大骨 6.8	
		洋蔥 12.1	油 5	紅蘿蔔 3.2	薑絲 0.6	
餐數		紅蘿蔔 7.3 油 5 印度咖哩粉 2.1	紅蘿蔔 3.4 青蔥 1.1 蒜碎 1			
月 日 星期 五						
餐數						

助理員歐文正

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