

花蓮縣112學年度國民中學11月葷食菜單-清泉商行(偏鄉廚房)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	時蔬	湯品	附餐1	附餐2	熱量
11/1	三	拌飯特餐	蜜汁腿排	拌飯配料	蛋香甘藍	時蔬	時瓜湯	小餐包		848.2
11/2	四	糙米飯	筍干滷肉	海結豆干	奶香南瓜	時蔬	仙草芋圓湯	堅果		817.7
11/3	五	芝麻飯	三杯雞	螞蟻上樹	肉絲季豆	時蔬	時蔬小魚湯	水果	有機豆奶	840.8
11/6	一	白米飯	麵輪燒肉	肉絲花椰	塔香海根	時蔬	芹香魚丸湯	保久乳		770.5
11/7	二	糙米飯	鹹酥雞丁	乾煸季豆	鮮菇豆腐	時蔬	時蔬蛋花湯	果汁		823.7
11/8	三	米粉特餐	椒鹽魚排	特餐配料	紅白雙絲	時蔬	沙茶魷魚羹	小餐包		560.1
11/9	四	糙米飯	香滷肉排	肉絲白菜	香滷油腐	時蔬	綠豆牛奶湯	堅果		806.4
11/10	五	麥仁飯	豆瓣雞丁	回鍋豆干	紅仁炒蛋	時蔬	味噌魚皮湯	水果	有機豆奶	862.0
11/13	一	白米飯	花生肉片	豆包花椰	蛋香冬粉	時蔬	時蔬小魚湯	保久乳		793.3
11/14	二	糙米飯	照燒雞	關東煮	絞肉甘藍	時蔬	海芽針菇湯	果汁		766.5
11/15	三	西式特餐	檸檬雞翅	茄汁肉醬	肉絲季豆	時蔬	玉米蛋花湯	小餐包		796.4
11/16	四	糙米飯	泡菜燒肉	時瓜燴貢丸	三杯豆干	時蔬	紅豆湯	堅果		816.8
11/17	五	小米飯	咖哩雞丁	塔香海根	香菇蒸蛋	時蔬	時蔬湯	水果	有機豆奶	873.8
11/20	一	白米飯	瓜仔肉	蛋香季豆	螞蟻上樹	時蔬	時瓜湯	保久乳		798.2
11/21	二	糙米飯	香滷腿排	肉絲甘藍	奶香馬鈴薯	時蔬	海芽蛋花湯	果汁		820.9
11/22	三	版條特餐	醬燒冬瓜封	特餐配料	饅頭	時蔬	梅乾菜蘿蔔湯	TAP豆漿		619.0
11/23	四	糙米飯	海結滷肉	豆包花椰	蜜汁豆干	時蔬	冬瓜珍珠	海苔		832.7
11/24	五	紫米飯	金黃魚排	番茄蛋豆腐	西滷菜	時蔬	金針肉絲湯	水果	有機豆奶	771.3
11/27	一	白米飯	洋蔥豬柳	蛋香花椰	鐵板豆腐	時蔬	針菇蔬湯	保久乳		772.1
11/28	二	糙米飯	塔香魷魚	香炒四色	醋溜豆包	時蔬	時瓜湯	果汁		783.4
11/29	三	泰式特餐	打拋豬	腐乳高麗菜	泰式魚丸	時蔬	紫菜蛋花湯	小餐包		756.0
11/30	四	糙米飯	咕咾雞丁	蛋酥白菜	銀蘿凍腐	時蔬	銀耳甜湯	海苔		778.8

※「本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

11月菜單說明：

1. 每周三、五吃有機蔬菜。 2. 每周五供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。