

花蓮縣112學年度國民中學12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
12/1	五	燕麥飯	南瓜燒肉	時瓜燴貢丸	螞蟻上樹	時蔬	紫菜蛋花湯	水果		843.8
12/4	一	白米飯	銀蘿燒肉	玉米火腿蛋	肉絲白菜	時蔬	榨菜肉絲湯	保久乳		784.2
12/5	二	糙米飯	花生肉片	肉絲時瓜	蛋香冬粉	時蔬	時蔬貢丸湯	果汁		781.0
12/6	三	刈包特餐	香滷肉排	酸菜麵腸	清炒花椰	時蔬	麵線糊	TAP豆漿		619.9
12/7	四	糙米飯	咖哩雞丁	塔香海絲	蜜汁豆干	時蔬	冬瓜珍珠	堅果	有機豆奶	864.3
12/8	五	芝麻飯	香酥魚排	番茄蛋豆腐	培根甘藍	時蔬	時瓜湯	水果		777.9
12/11	一	白米飯	沙茶魷魚	芹香鮑菇	香炒四色	時蔬	金針肉絲湯	保久乳		770.1
12/12	二	糙米飯	鹹香豬肉片	蛋香花椰	筍干油腐	時蔬	三絲湯	果汁		758.7
12/13	三	夏威夷拌飯	鹹酥雞	拌飯配料	韭香豆芽	時蔬	時蔬湯	小餐包		756.9
12/14	四	糙米飯	打拋豬	蔬菜佃煮	麵筋白菜	時蔬	綠豆牛奶	堅果	有機豆奶	820.3
12/15	五	麥仁飯	香滷腿排	豆瓣海根	奶香南瓜	時蔬	冬菜蛋花湯	水果		852.0
12/18	一	白米飯	回鍋肉片	咖哩花椰	沙茶寬粉	時蔬	味噌魚皮湯	保久乳		806.9
12/19	二	糙米飯	醬瓜燒雞	番茄蛋豆腐	肉絲甘藍	時蔬	蘿蔔丸子湯	果汁		852.4
12/20	三	拌麵特餐	香滷棒腿	拌麵配料	馬鈴薯炒肉絲	時蔬	海芽蛋花湯	小餐包		718.5
12/21	四	糙米飯	梅干滷肉	起司時蔬佐蛋	肉絲時瓜	時蔬	湯圓甜湯	旺仔小饅頭	有機豆奶	801.9
12/22	五	小米飯	梅粉魚排	海結油腐	紅白雙絲	時蔬	時蔬湯	水果		751.2
12/25	一	白米飯	蒜泥白肉	玉米火腿蛋	肉絲季豆	時蔬	時蔬魚丸湯	保久乳		748.5
12/26	二	糙米飯	韓式肉片	海芽豆芽	蔬香年糕	時蔬	時瓜湯	果汁		837.1
12/27	三	芋香油飯	燒烤雞翅	油飯配料	蔬菜佃煮	時蔬	味噌豆腐湯	小餐包		794.1
12/28	四	糙米飯	蜜汁腿排	肉絲花椰	蜜汁豆干	時蔬	綠豆地瓜圓	水果		929.9
12/29	五	燕麥飯	銀蘿燒肉	洋蔥炒蛋	香炒四色	時蔬	時蔬雞湯	海苔	有機豆奶	791.5

※「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。」

12月菜單說明：

1. 每周三、五吃有機蔬菜。 2. 每周四或五供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。