

花蓮縣113學年度國民中學1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
1/2	二	白米飯	沙茶肉片	黑輪花椰	螞蟻上樹	時蔬	時蔬排骨湯	果汁		778.6
1/3	三	咖哩麵食	麵食配料	黑胡椒雞塊	塔香海茸	時蔬	時蔬蛋花湯	TAP豆漿		775.4
1/4	四	糙米飯	時瓜肉丁	三色干丁	豆皮白菜	時蔬	綠豆脆圓湯	旺仔小饅頭	有機豆奶	795.0
1/5	五	紫米飯	台式蔥油雞	肉絲甘藍	三色豆蒸蛋	時蔬	味噌魚皮湯	水果		863.9
1/8	一	白米飯	銀蘿燒肉	肉絲花椰	針菇豆腐	時蔬	時蔬魚丸湯	保久乳		779.8
1/9	二	糙米飯	醬瓜燒雞	豆包玉菜	紅仁炒蛋	時蔬	海芽玉米湯	果汁		869.7
1/10	三	丼飯特餐	香滷肉排	丼飯配料	蜜汁豆干	時蔬	時瓜排骨湯	小餐包		794.1
1/11	四	糙米飯	後山鹹豬肉	時蔬培根蛋	豆皮白菜	時蔬	黑糖珍珠奶	旺仔小饅頭	有機豆奶	886.1
1/12	五	芝麻飯	檸檬雞翅	海結油腐	蛋香冬粉	時蔬	時蔬雞湯	水果		850.7
1/15	一	白米飯	菲式絞肉	三色魷魚蛋	沙茶寬粉	時蔬	味噌豆腐湯	保久乳		882.5
1/16	二	糙米飯	香滷腿排	魚丸燴白菜	塔香海根	時蔬	時蔬排骨湯	果汁		836.2
1/17	三	米粉特餐	沙茶魷魚	特餐配料	饅頭	時蔬	三絲羹湯	水果		597.0
1/18	四	糙米飯	咖哩雞丁	起司時蔬佐蛋	紅白雙絲	時蔬	綠豆地瓜圓	海苔	有機豆奶	854.3
1/19	五	麥仁飯	南瓜滷肉	海結豆干	肉絲豆芽	時蔬	金針肉絲湯	小餐包		808.1

※「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。」

1月菜單說明：

1. 每周三、五吃有機蔬菜。 2. 每周四供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。