

花蓮縣113學年度國民中學2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
2/16	五	白米飯	銀蘿滷肉	鮭魚玉米蛋	肉絲甘藍	時蔬	時蔬湯	果汁		797.8
2/17	六	糙米飯	椒鹽魚排	番茄豆腐	沙茶寬粉	時蔬	時瓜魚丸湯	水果		777.6
2/19	一	白米飯	回鍋肉片	洋蔥培根蛋	豆皮甘藍	時蔬	時蔬湯	保久乳		785.3
2/20	二	糙米飯	咖哩雞丁	蔬菜佃煮	肉絲豆芽	時蔬	味噌豆腐湯	果汁		793.9
2/21	三	拌麵特餐	香滷腿排	拌麵配料	馬鈴薯炒肉絲	時蔬	海芽蛋花湯	TAP豆漿		801.5
2/22	四	糙米飯	塔香魷魚	茄汁豆包	蛋香時蔬	時蔬	綠豆牛奶湯	海苔	有機豆奶	817.2
2/23	五	小米飯	筍干滷肉	泡菜凍腐	蔬香冬粉	時蔬	時蔬魚丸湯	水果	有機豆奶	774.7
2/26	一	白米飯	瓜仔肉	蛋香花椰	奶香南瓜	時蔬	榨菜肉絲湯	保久乳		764.6
2/27	二	糙米飯	香滷肉排	甜椒炒豆干	肉絲甘藍	時蔬	味噌魚皮湯	果汁		753.0
2/28	三	228連假								
2/29	四	白米飯	香滷棒腿	起司時蔬佐蛋	塔香海根	時蔬	綠豆珍珠湯	小餐包	有機豆奶	818.6

※「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。」

2月菜單說明：

1. 每周三、四吃有機蔬菜。2. 每周供應一次有機豆奶。(開學第一周有機豆奶供應商供應不及，故第一周有機豆奶改為