

花蓮縣112學年度國民中學5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
5/1	三	西式特餐	梅粉魚排	拌麵配料	蛋香季豆	時蔬	時瓜魚丸湯	小餐包		700.0
5/2	四	糙米飯	南瓜滷肉	豆瓣海根	豆包甘藍	時蔬	綠豆粉圓湯	綜合堅果	有機豆奶	803.0
5/3	五	麥仁飯	瓜仔雞	番茄炒蛋	奶香馬鈴薯	時蔬	時蔬湯	水果		864.0
5/6	一	白米飯	梅干滷肉	花椰炒蛋	螞蟻上樹	時蔬	時瓜湯	保久乳		849.0
5/7	二	糙米飯	香滷腿排	三杯杏鮑菇	香炒四色	時蔬	海芽蛋花湯	堅果		826.0
5/8	三	南瓜米粉	香滷肉排	特餐配料	饅頭	時蔬	酸菜肉片湯	果汁		609.0
5/9	四	糙米飯	紅燒雞丁	玉米炒蛋	西滷菜	時蔬	黑糖山粉圓	小餐包	有機豆奶	813.0
5/10	五	紫米飯	香菇肉燥	蔬香豆包	肉絲時蔬	時蔬	味噌魚皮湯	水果		797.0
5/13	一	白米飯	洋蔥豬柳	火腿花椰	家常豆腐	時蔬	針菇蔬湯	保久乳		777.0
5/14	二	糙米飯	塔香魷魚	海結滷豆干	三色炒蛋	時蔬	時瓜湯	果汁		766.0
5/15	三	油飯特餐	香滷棒腿	油飯配料	豆皮甘藍	時蔬	時蔬蛋花湯	小餐包		816.0
5/16	四	糙米飯	咕咾肉丁	蔬香寬粉	時蔬炒蛋	時蔬	冬瓜脆圓湯	海苔	有機豆奶	878.0
5/17	五	燕麥飯	燒烤雞翅	時瓜燴魚丸	塔香海茸	時蔬	榨菜肉絲湯	水果		800.0
5/20	一	白米飯	花生肉片	番茄毛豆炒蛋	清炒花椰	時蔬	時瓜黑輪湯	保久乳		773.0
5/21	二	糙米飯	鹹酥雞	紅燒豆腐	肉絲白菜	時蔬	紫菜蛋花湯	果汁		856.0
5/22	三	培根拌飯	鮮菇燒肉	拌飯配料	紅白雙絲	時蔬	時蔬小魚湯	TAP豆漿		650.0
5/23	四	糙米飯	竹筍炒肉絲	三色鮪魚蛋	豆皮甘藍	時蔬	綠豆湯	小餐包	有機豆奶	822.0
5/24	五	芝麻飯	金黃魚排	肉絲花椰	時瓜炒蛋	時蔬	時蔬鮮菇湯	水果		782.0
5/27	一	白米飯	打拋豬	蛋香花椰	家常豆干	時蔬	金針肉絲湯	保久乳		794.0
5/28	二	糙米飯	香滷腿排	豆瓣海根	筍干油腐	時蔬	冬菜蛋花湯	果汁		845.0
5/29	三	刈包特餐	香滷肉排	酸菜麵腸	肉絲時蔬	時蔬	麵線糊	堅果		696.0
5/30	四	糙米飯	馬鈴薯燒肉	蔬菜佃煮	麵筋白菜	時蔬	仙草芋圓奶	小餐包	有機豆奶	796.0
5/31	五	原住民雜糧餐	後山鹹豬肉	番茄炒蛋	奶香南瓜	時蔬	時蔬湯	水果	小米米香	831.0

※「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。」

4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。