

花蓮縣112學年度國民中學6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
6/3	一	白米飯	回鍋肉片	玉米火腿蛋	蔬香寬粉	時蔬	味噌魚皮湯	保久乳		848.6
6/4	二	糙米飯	醬瓜燒雞	關東煮	肉絲甘藍	時蔬	三絲湯	果汁		815.4
6/5	三	丼飯特餐	香滷腿排	丼飯配料	蜜汁豆干	時蔬	時瓜排骨湯	TAP豆漿		870.5
6/6	四	糙米飯	梅干滷肉	起司時蔬佐蛋	肉絲時瓜	時蔬	綠豆地瓜圓湯	小餐包	有機豆奶	815.5
6/7	五	小米飯	梅粉魚排	海結豆干	蛋香時蔬	時蔬	時蔬魚丸湯	水果		805.7
6/10	一	端午節								
6/11	二	白米飯	紅燒雞丁	蛋香季豆	塔香海茸	時蔬	時蔬排骨湯	果汁		806.2
6/12	三	拌麵特餐	鹹酥雞	拌麵配料	紅白雙絲	時蔬	海芽蛋花湯	綜合堅果		725.2
6/13	四	糙米飯	蒜泥白肉	海結油腐	香炒四色	時蔬	綠豆牛奶湯	小餐包	有機豆奶	818.3
6/14	五	燕麥飯	金黃魚排	番茄毛豆炒蛋	絞肉南瓜	時蔬	海芽玉米湯	水果		873.3
6/17	一	白米飯	燒烤雞翅	肉絲季豆	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	時蔬排骨湯	保久乳		771.4
6/18	二	糙米飯	香滷肉排	豆包時蔬	螞蟻上樹	時蔬	金針肉絲湯	果汁		797.3
6/19	三	南瓜米粉	塔香魷魚	特餐配料	饅頭	時蔬	酸菜肉片湯	海苔		588.7
6/20	四	糙米飯	台式蔥油雞	三色干丁	豆皮時蔬	時蔬	黑糖山粉圓	小餐包	有機豆奶	806.6
6/21	五	紫米飯	京醬肉絲	蛋香時瓜	鮮菇豆腐	時蔬	時蔬小魚湯	水果		849.7
6/24	一	白米飯	鮮菇肉燥	洋蔥培根蛋	紅白雙絲	時蔬	時蔬魚丸湯	保久乳		747.4
6/25	二	糙米飯	馬鈴薯燒雞	豆包時蔬	紅仁炒蛋	時蔬	紫菜針菇湯	果汁		815.4
6/26	三	客家油飯	香滷棒腿	油飯配料	芝麻海根	時蔬	味噌豆腐湯	小餐包		792.6
6/27	四	糙米飯	鹹酥雞	彩色炒蛋	豆皮時蔬	時蔬	冬瓜珍珠	旺仔小饅頭	有機豆奶	932.3
6/28	五	芝麻飯	銀蘿燒肉	肉絲季豆	蔬香冬粉	時蔬	時蔬蛋花湯	水果		809.4

※「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。」

6月菜單說明：

1. 每周三、四吃有機蔬菜。 2. 每周四供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。