

# 花蓮縣113學年度國民小學8.9月葷食菜單-清泉商行(偏鄉廚房)

| 日期   | 星期 | 循環    | 主食   | 主菜    | 副菜一   | 時蔬 | 湯品     | 附餐1   | 附餐2  | 穀/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 果/份 | 熱量    |
|------|----|-------|------|-------|-------|----|--------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 8/30 | 五  | F1    | 白米飯  | 竹筍炒肉絲 | 青椒豆干  | 時蔬 | 時蔬魚丸湯  | 旺仔小饅頭 |      | 5.0 | 2.3 | 1.5 | 3.1 | 744.3 |
| 9/2  | 一  | A1    | 白米飯  | 洋蔥肉片  | 鮭魚玉米蛋 | 時蔬 | 味噌蘿蔔湯  | 保久乳   |      | 5.3 | 2.0 | 1.5 | 2.5 | 705.7 |
| 9/3  | 二  | A2    | 糙米飯  | 三杯雞   | 針菇豆腐  | 時蔬 | 時蔬蛋花湯  | 水果    |      | 5.0 | 2.2 | 1.1 | 3.4 | 756.3 |
| 9/4  | 三  | A3    | 越式特餐 | 香滷肉排  | 越式拌料  | 時蔬 | 時蔬小魚湯  | TAP豆奶 |      | 5.0 | 1.9 | 1.4 | 2.4 | 671.7 |
| 9/5  | 四  | A4    | 糙米飯  | 燒烤雞翅  | 紅仁炒蛋  | 時蔬 | 冬瓜粉圓湯  | 小餐包   | 有機豆奶 | 6.0 | 2.1 | 1.0 | 3.2 | 812.2 |
| 9/6  | 五  | A5    | 芝麻飯  | 椒鹽魚排  | 番茄凍腐  | 時蔬 | 三絲湯    | 水果    |      | 5.0 | 2.4 | 1.4 | 3.5 | 780.6 |
| 9/9  | 一  | B1    | 白米飯  | 瓜仔肉   | 蔬菜佃煮  | 時蔬 | 針菇肉絲湯  | 保久乳   |      | 5.3 | 1.9 | 1.7 | 2.1 | 689.5 |
| 9/10 | 二  | B2    | 糙米飯  | 咖哩雞   | 三色炒蛋  | 時蔬 | 味噌豆腐湯  | 水果    |      | 5.6 | 2.4 | 1.7 | 3.1 | 802.7 |
| 9/11 | 三  | B3    | 拌麵特餐 | 麵輪滷肉  | 拌麵配料  | 時蔬 | 時瓜湯    | 旺仔小饅頭 |      | 5.0 | 2.2 | 1.6 | 2.7 | 715.9 |
| 9/12 | 四  | B4    | 糙米飯  | 筍片魷魚  | 家常豆干  | 時蔬 | 綠豆牛奶湯  | 小餐包   | 有機豆奶 | 5.8 | 2.1 | 1.4 | 2.8 | 812.5 |
| 9/13 | 五  | B5    | 小米飯  | 鹹酥雞   | 洋蔥炒蛋  | 時蔬 | 時蔬排骨湯  | 水果    |      | 5.0 | 2.4 | 1.4 | 3.5 | 781.9 |
| 9/16 | 一  | C1    | 白米飯  | 醬燒冬瓜封 | 花椰炒蛋  | 時蔬 | 味噌魚皮湯  | 保久乳   |      | 5.0 | 2.0 | 1.0 | 3.1 | 720.9 |
| 9/17 | 二  | 中秋節放假 |      |       |       |    |        |       |      |     |     |     |     |       |
| 9/18 | 三  | C3    | 培根拌飯 | 檸檬雞翅  | 拌飯配料  | 時蔬 | 海芽蛋花湯  | 海苔    |      | 5.1 | 2.7 | 1.1 | 3.4 | 787.7 |
| 9/19 | 四  | C4    | 白米飯  | 花生肉片  | 塔香海根  | 時蔬 | 銀耳鳳梨湯  | 小餐包   | 有機豆奶 | 5.0 | 1.8 | 1.6 | 2.0 | 648.1 |
| 9/20 | 五  | C5    | 紫米飯  | 梅粉魚排  | 番茄蛋豆腐 | 時蔬 | 時蔬排骨湯  | 水果    |      | 5.0 | 2.2 | 1.2 | 3.2 | 746.0 |
| 9/23 | 一  | D1    | 白米飯  | 京醬肉絲  | 肉絲花椰  | 時蔬 | 時蔬小魚湯  | 保久乳   |      | 5.0 | 2.2 | 2.1 | 2.4 | 707.6 |
| 9/24 | 二  | D2    | 糙米飯  | 快樂雞堡  | 番茄玉米蛋 | 時蔬 | 沙茶魷魚羹  | 水果    |      | 5.0 | 2.0 | 1.3 | 2.7 | 697.9 |
| 9/25 | 三  | D6    | 南瓜米粉 | 香滷肉排  | 特餐配料  | 時蔬 | 時蔬豆腐湯  | 堅果    |      | 5.3 | 1.7 | 1.2 | 2.3 | 677.7 |
| 9/26 | 四  | E1    | 糙米飯  | 香菇肉燥  | 時蔬干片  | 時蔬 | 仙草雙Q甜湯 | 小餐包   | 有機豆奶 | 6.0 | 2.2 | 1.3 | 3.1 | 815.1 |
| 9/27 | 五  | D5    | 燕麥飯  | 腐乳燒雞  | 蔬香寬粉  | 時蔬 | 時蔬蛋花湯  | 水果    |      | 6.0 | 2.0 | 1.5 | 2.5 | 768.0 |
| 9/30 | 一  | E1    | 白米飯  | 南瓜滷肉  | 季豆炒蛋  | 時蔬 | 時蔬排骨湯  | 保久乳   |      | 5.0 | 2.1 | 1.5 | 2.8 | 714.1 |

※「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。」

8.9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。