

花蓮縣113學年度國民中學10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	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
10/1	二	颱風假														
10/2	三	颱風假														
10/3	四	颱風假														
10/4	五	白米飯	醬燒雞丁	肉絲花椰	螞蟻上樹	時蔬	味噌豆皮湯	保久乳		6.0	2.8	2.2	0.0	0.8	3.3	846.0
10/7	一	白米飯	竹筍炒肉絲	番茄豆腐	絞肉南瓜	時蔬	時瓜排骨湯	TAP豆漿		5.0	3.0	2.5	0.0	0.0	3.4	800.0
10/8	二	糙米飯	腐乳燒雞	三色炒蛋	清炒花椰	時蔬	時蔬魚丸湯	蘋果		6.1	3.0	1.5	0.0	0.0	4.5	935.0
10/9	三	刈包特餐	香滷肉排	洋蔥肉絲	豆皮時蔬	時蔬	芋香瘦肉粥	綜合堅果		5.5	3.0	2.1	0.0	0.0	4.2	887.0
10/10	四	雙十節														
10/11	五	芝麻飯	麵輪燒肉	關東煮	肉絲豆芽	時蔬	味噌魚皮湯	小餐包	有機豆奶	5.0	3.0	2.0	0.0	0.0	4.0	836.0
10/14	一	白米飯	花生肉片	肉絲花椰	三色豆干	時蔬	冬菜蛋花湯	保久乳		5.3	3.0	1.8	0.0	0.8	3.8	838.0
10/15	二	糙米飯	梅粉魚排	番茄蛋豆腐	時蔬黑輪	時蔬	海芽玉米湯	水果		5.7	2.9	1.7	0.0	0.0	3.4	826.0
10/16	三	米苔目特餐	香滷棒腿	特餐配料	時蔬炒蛋	時蔬	時瓜排骨湯	海苔		3.0	3.0	1.8	0.0	0.0	4.1	698.0
10/17	四	糙米飯	糖醋雞丁	筍干海結	香炒四色	時蔬	麥仁粉圓湯	小餐包	有機豆奶	6.4	2.5	2.1	0.0	0.1	3.0	884.0
10/18	五	小米飯	南瓜燒肉	洋蔥培根蛋	白菜滷	時蔬	時蔬排骨湯	水果		5.6	3.0	2.2	0.0	0.0	3.2	821.0
10/21	一	白米飯	筍乾燒肉	蜜汁豆干	紅仁炒蛋	時蔬	時蔬排骨湯	保久乳		5.0	3.5	3.2	0.0	0.8	3.8	870.0
10/22	二	糙米飯	檸檬雞翅	時瓜魚丸	香滷凍腐	時蔬	金針肉絲湯	水果		5.0	2.9	1.9	0.0	0.0	3.9	819.0
10/23	三	西式特餐	茄汁肉醬	黑胡椒雞塊	肉絲花椰	時蔬	時瓜排骨湯	葡萄乾		3.8	3.0	2.3	0.0	0.0	3.1	690.0
10/24	四	糙米飯	蔬香燒肉	三杯杏鮑菇	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	芋香西米露	小餐包	有機豆奶	6.3	2.7	1.9	0.0	0.0	3.4	904.0
10/25	五	紫米飯	紅燒雞丁	蔬香寬粉	豆皮甘藍	時蔬	南瓜蛋花湯	水果		6.4	2.6	2.1	0.0	0.0	3.2	857.0
10/28	一	白米飯	咖哩肉丁	肉絲花椰	紅仁炒蛋	時蔬	時蔬排骨湯	保久乳		5.2	3.3	2.5	0.0	0.8	3.1	805.0
10/29	二	糙米飯	椒鹽魚排	家常豆腐	海結麵輪	時蔬	玉米濃湯	水果		5.4	2.8	1.6	0.0	0.0	3.4	799.0
10/30	三	南瓜米粉	香滷雞翅	特餐配料	饅頭	時蔬	酸辣湯	果汁		3.8	3.0	1.3	0.0	0.0	3.6	699.0
10/31	四	糙米飯	三杯雞	玉米洋蔥蛋	銀蘿油腐	時蔬	綠豆湯	小餐包		6.3	2.7	1.4	0.0	0.0	3.4	851.0

※「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。」

10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。