

花蓮縣113學年度國民中學11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
11/1	五	康芮颱風放假														
11/4	一	白米飯	三杯雞	玉米洋蔥蛋	銀蘿油腐	時蔬	綠豆湯	果汁		6.0	2.5	2.5	0.0	0.0	2.5	780.0
11/5	二	糙米飯	麵輪滷肉	菇拌海根	關東煮	有機時蔬	時蔬蛋花湯	水果		5.5	2.7	2.1	0.0	0.0	3.3	807.0
11/6	三	培根拌飯	檸檬雞翅	拌飯配料	紅仁炒蛋	有機時蔬	時蔬湯	TAP豆漿		5.1	3.0	1.6	0.0	0.0	3.8	814.0
11/7	四	糙米飯	筍干滷肉	肉絲豆干	肉絲時瓜	時蔬	仙草雙Q甜湯	小餐包		6.0	2.5	1.9	0.0	0.0	3.2	821.0
11/8	五	麥仁飯	紅燒雞丁	蛋香時瓜	肉絲花椰	有機時蔬	海芽時蔬湯	保久乳		5.5	2.9	2.3	0.3	0.8	3.5	872.0
11/11	一	白米飯	銀蘿燒肉	客家小炒	玉米炒蛋	時蔬	時瓜湯	保久乳		5.4	2.8	1.9	0.0	0.8	3.7	832.0
11/12	二	糙米飯	梅粉魚排	番茄蛋豆腐	肉絲花椰	時蔬	金針湯	水果		5.0	2.5	1.8	0.0	0.0	3.3	755.0
11/13	三	拌麵特餐	香滷肉排	拌麵配料	豆包豆芽	時蔬	海芽蛋花湯	葡萄乾		5.0	2.8	1.6	0.0	0.0	3.1	752.0
11/14	四	糙米飯	咕咾肉丁	針菇豆腐	肉絲季豆	時蔬	綠豆麥仁湯	小餐包	有機豆奶	5.8	2.2	1.4	0.0	0.1	3.1	780.0
11/15	五	芝麻飯	三杯雞	時蔬炒蛋	奶香馬鈴薯	時蔬	時蔬魚丸湯	水果		5.0	2.4	1.7	0.0	0.0	3.0	723.0
11/18	一	白米飯	鮮菇肉燥	鮭魚玉米蛋	豆皮花椰	時蔬	時蔬湯	保久乳		5.5	2.6	2.4	0.0	0.8	2.8	772.0
11/19	二	糙米飯	瓜仔雞	螞蟻上樹	豆瓣海絲	時蔬	味噌魚皮湯	水果		6.0	2.6	1.7	0.0	0.0	3.6	849.0
11/20	三	油飯特餐	香滷腿排	油飯配料	肉絲時蔬	時蔬	時蔬蛋花湯	堅果		5.5	3.0	2.2	0.0	0.0	3.8	855.0
11/21	四	糙米飯	花生肉片	蔬香豆包	香炒四色	時蔬	冬瓜粉圓奶	小餐包	有機豆奶	6.7	2.1	1.6	0.0	0.3	2.7	820.0
11/22	五	小米飯	香酥魚排	什錦炒蛋	肉絲季豆	時蔬	酸辣湯	水果		5.0	3.0	1.8	0.0	0.0	3.5	790.0
11/25	一	白米飯	鮮燴魷魚	蔬香豆干	紅仁炒蛋	時蔬	時瓜湯	保久乳		5.0	2.8	2.4	0.0	0.8	3.2	776.0
11/26	二	糙米飯	鹹酥雞	肉絲花椰	玉米蒸蛋	時蔬	時蔬湯	水果		5.5	3.0	1.8	0.0	0.0	4.1	871.0
11/27	三	南瓜米粉	香滷肉排	特餐配料	饅頭	時蔬	味噌豆腐湯	旺仔小饅頭		3.8	2.5	1.1	0.0	0.0	2.7	607.0
11/28	四	糙米飯	台式蔥油雞	關東煮	肉絲甘藍	時蔬	綠豆湯	小餐包	有機豆奶	6.3	2.1	1.5	0.0	0.0	2.8	779.0
11/29	五	紫米飯	茄汁肉片	豆瓣海絲	豆皮時蔬	時蔬	酸菜肉片湯	水果		5.0	2.4	2.1	0.0	0.0	2.7	714.0

※「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。」

11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。