

花蓮縣113學年度國民中學12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
12/2	一	白米飯	洋蔥豬柳	花椰起司蛋	家常豆腐	時蔬	針菇肉絲湯	保久乳		5.0	2.9	2.2	0.0	1.1	3.5	819.0
12/3	二	糙米飯	檸檬雞翅	海結滷豆干	三色炒蛋	時蔬	時瓜排骨湯	水果		5.4	3.0	1.5	0.0	0.0	4.5	885.0
12/4	三	油飯特餐	香滷棒腿	油飯配料	豆皮甘藍	時蔬	四神湯	TAP豆奶		6.0	2.7	1.8	0.0	0.0	3.6	861.0
12/5	四	糙米飯	鮮菇肉燥	白菜燴魚丸	銀蘿油腐	時蔬	綠豆粉圓湯	小餐包		6.6	2.4	2.4	0.0	0.0	2.5	813.0
12/6	五	燕麥飯	咕咾雞丁	蔬香寬粉	豆薯炒蛋	時蔬	榨菜肉絲湯	水果		6.0	3.0	2.0	0.0	0.0	4.1	914.0
12/9	一	白米飯	花生肉片	肉絲時蔬	紅仁炒蛋	時蔬	紫菜豆腐湯	保久乳		5.0	2.7	2.2	0.0	0.0	3.2	769.0
12/10	二	糙米飯	金黃魚排	甜椒玉米蛋	螞蟻上樹	時蔬	時瓜黑輪湯	果汁		6.5	2.1	1.7	0.0	0.0	2.6	791.0
12/11	三	井飯特餐	香滷腿排	井飯配料	肉絲時蔬	時蔬	羅宋湯	堅果		5.3	3.1	2.1	0.0	0.0	4.1	863.0
12/12	四	糙米飯	鮑菇燒雞	時蔬豆干	香炒四色	時蔬	芋香西米露	小餐包	有機豆奶	6.3	2.7	1.7	0.0	0.0	3.7	878.0
12/13	五	麥仁飯	塔香魷魚	紅燒豆腐	洋蔥炒蛋	時蔬	時蔬香菇湯	水果		5.0	2.8	1.8	0.0	0.0	3.9	811.0
12/16	一	白米飯	鐵板肉片	時蔬培根蛋	麵筋時蔬	時蔬	味噌魚皮湯	保久乳		5.0	2.8	2.2	0.0	0.8	3.4	789.0
12/17	二	糙米飯	梅粉魚排	番茄豆腐	塔香海茸	時蔬	金針湯	果汁		5.0	2.4	1.8	0.0	0.0	3.0	723.0
12/18	三	刈包特餐	香滷肉排	酸菜麵腸	肉絲時蔬	時蔬	麵線糊	葡萄乾		5.0	2.7	2.0	0.0	0.0	3.3	770.0
12/19	四	糙米飯	鹹酥雞	肉絲甘藍	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	湯圓甜湯	小餐包	有機豆奶	6.5	2.6	1.7	0.0	0.0	3.5	876.0
12/20	五	小米飯	洋蔥炒肉	番茄炒蛋	奶香南瓜	時蔬	玉米排骨湯	水果		6.7	2.2	1.5	0.0	0.0	2.9	820.0
12/23	一	白米飯	回鍋肉片	針菇豆腐	時蔬炒蛋	時蔬	時蔬湯	保久乳		5.0	2.9	1.9	0.0	0.8	3.9	821.0
12/24	二	糙米飯	香滷雞翅	蘿蔔黑輪	肉絲時蔬	時蔬	酸辣湯	水果		5.2	2.7	2.1	0.0	0.0	3.3	783.0
12/25	三	西式特餐	茄汁肉醬	雞塊	豆皮甘藍	時蔬	花椰濃湯	旺仔小饅頭		5.1	2.7	2.1	0.0	0.0	3.3	785.0
12/26	四	糙米飯	醬瓜燒雞	茄汁豆包	蔬香寬粉	時蔬	麥仁粉圓湯	小餐包	有機豆奶	7.2	2.5	1.4	0.0	0.0	3.7	925.0
12/27	五	芝麻飯	南瓜燒肉	豆瓣海根	時蔬油腐	時蔬	味噌時蔬湯	水果		5.4	2.2	1.9	0.0	0.0	2.6	721.0
12/30	一	白米飯	韓式肉片	玉米炒蛋	肉絲玉菜	時蔬	時蔬魚丸湯	保久乳		5.4	2.4	1.8	0.0	0.8	3.0	748.0
12/31	二	糙米飯	洋芋燒雞	關東煮	紅仁炒蛋	時蔬	時蔬湯	水果		5.8	2.6	1.4	0.0	0.0	3.9	847.0

※「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。」

12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。