

花蓮縣113學年度國民中學1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
1/2	四	白米飯	蒜泥白肉	針菇豆腐	肉絲甘藍	時蔬	綠豆地瓜園湯	小餐包		6.3	2.5	2.0	0.0	0.0	3.1	863.9
1/3	五	紫米飯	金黃魚排	番茄洋蔥蛋	肉絲時蔬	時蔬	時蔬雞湯	水果		5.0	3.0	2.1	0.0	0.0	3.9	859.2
1/6	一	白米飯	南瓜燒肉	肉絲季豆	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	針菇海芽湯	保久乳		5.4	2.4	1.8	0.0	0.0	2.9	769.9
1/7	二	糙米飯	燒烤雞翅	番茄炒蛋	白菜燴魚丸	時蔬	味噌豆腐湯	TAP豆漿		5.0	2.9	1.9	0.0	0.0	3.8	836.0
1/8	三	中式米粉	香滷腿排	米粉配料	饅頭	時蔬	蘿蔔黑輪湯	旺仔小饅頭		3.3	2.2	1.4	0.0	0.0	3.1	611.1
1/9	四	糙米飯	醬瓜燒雞	玉米四色	海結油腐	時蔬	麥仁粉圓湯	小餐包		6.6	2.3	1.5	0.0	0.0	3.1	869.2
1/10	五	燕麥飯	沙茶魷魚	時蔬豆干	螞蟻上樹	時蔬	時蔬排骨湯	水果	有機豆漿	6.0	2.4	1.9	0.0	0.0	2.9	826.8
1/13	一	白米飯	香菇肉燥	玉米炒蛋	肉絲甘藍	時蔬	金針肉絲湯	保久乳		5.4	2.4	1.7	0.0	0.0	3.2	793.0
1/14	二	糙米飯	金黃魚排	肉絲花椰	關東煮	時蔬	番茄時蔬湯	果汁		5.3	2.4	2.2	0.0	0.0	2.6	749.0
1/15	三	油飯特餐	香滷肉排	油飯配料	豆皮白菜	時蔬	時瓜湯	葡萄乾		5.5	2.6	2.4	0.0	0.0	2.8	803.2
1/16	四	糙米飯	銀蘿燒肉	芝麻海根	紅仁炒蛋	時蔬	綠豆脆圓湯	小餐包		5.8	2.4	1.9	0.0	0.0	2.9	805.1
1/17	五	麥仁飯	鮑菇燒雞	家常豆腐	蔬香寬粉	時蔬	時蔬蛋花湯	水果		6.2	2.8	1.6	0.0	0.0	4.0	928.9
1/20	一	中式拌麵	特餐配料	雞塊	洋蔥炒蛋	時蔬	粉圓甜湯	水果		5.0	2.2	1.4	0.0	0.0	3.0	732.9

※「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。」

1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。