

花蓮縣113學年度國民中學2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
2/11	二	白米飯	銀羅滷肉	玉米洋蔥蛋	豆包季豆	時蔬	三絲湯	海苔		5.4	2.7	2.3	0.0	0.0	3.2	823.3
2/12	三	拌麵特餐	香滷腿排	拌麵配料	黑糖小饅頭	時蔬	時瓜湯	TAP豆奶		6.3	2.5	1.6	0.0	0.0	3.4	875.9
2/13	四	糙米飯	麵輪滷肉	針菇豆腐	肉絲白菜	時蔬	冬瓜粉圓湯	小餐包		6.0	2.4	1.6	0.0	0.0	3.2	837.7
2/14	五	芝麻飯	金黃魚排	番茄炒蛋	沙茶寬粉	時蔬	時蔬湯	水果		6.0	2.4	1.6	0.0	0.0	3.1	828.4
2/17	一	白米飯	瓜仔肉	肉絲花椰	蘿蔔黑輪	時蔬	玉米蛋花湯	保久乳		5.4	2.7	2.8	0.0	0.0	2.5	809.9
2/18	二	糙米飯	洋芋燒雞	家常豆干	奶香白菜	時蔬	金針湯	水果		5.3	3.0	2.2	0.0	0.0	3.8	868.3
2/19	三	培根拌飯	檸檬雞翅	拌飯配料	洋蔥炒蛋	時蔬	時蔬魚丸湯	旺仔小饅頭		5.1	3.0	1.4	0.0	0.0	3.9	846.9
2/20	四	糙米飯	沙茶魷魚	鐵板豆腐	肉絲甘藍	時蔬	綠豆地瓜圓	小餐包	有機豆漿	6.4	2.5	2.0	0.0	0.0	3.0	860.9
2/21	五	小米飯	鹹酥雞	彩椒炒蛋	肉絲季豆	時蔬	味噌魚皮湯	水果		5.0	2.9	1.6	0.0	0.0	4.1	851.8
2/24	一	白米飯	醬燒冬瓜封	鮪魚玉米蛋	豆皮甘藍	時蔬	時蔬湯	保久乳		5.2	2.9	2.2	0.0	0.0	3.5	839.3
2/25	二	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	肉絲花椰	時蔬	大滷湯	水果		6.0	3.0	2.4	0.0	0.0	3.6	909.8
2/26	三	越式特餐	香滷雞腿	越式拌料	饅頭	時蔬	海芽蛋花湯	海苔		5.0	3.0	1.1	0.0	0.0	3.3	780.4
2/27	四	白米飯	香滷肉排	番茄炒蛋	塔香海根	時蔬	麥仁粉圓湯	小餐包		6.0	2.0	1.6	0.0	0.0	2.5	765.9

※「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。」

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。