

# 花蓮縣113學年度第2學期國民中學3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    |
|------|----|-------|-------|-------|-------|----|--------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 3/3  | 一  | 白米飯   | 京醬肉絲  | 蛋香花椰  | 蘿蔔滷麵輪 | 時蔬 | 時蔬湯    | 保久乳   |      | 5.0 | 2.8 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 787.4 |
| 3/4  | 二  | 糙米飯   | 檸檬雞翅  | 番茄炒蛋  | 時瓜黑輪  | 時蔬 | 金針湯    | 海苔    |      | 5.1 | 2.8 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 3.7 | 837.9 |
| 3/5  | 三  | 南瓜米粉  | 香滷腿排  | 特餐配料  | 饅頭    | 時蔬 | 時蔬豆腐湯  | TAP豆漿 |      | 6.2 | 2.7 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 4.3 | 934.0 |
| 3/6  | 四  | 糙米飯   | 香菇肉燥  | 時蔬干片  | 塔香海茸  | 時蔬 | 仙草雙Q甜湯 | 小餐包   |      | 6.0 | 2.6 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 3.3 | 862.3 |
| 3/7  | 五  | 燕麥飯   | 紅燒雞丁  | 螞蟻上樹  | 紅仁炒蛋  | 時蔬 | 沙茶魷魚羹  | 水果    |      | 5.0 | 2.9 | 1.9 | 0.0 | 0.0 | 3.9 | 845.8 |
| 3/10 | 一  | 白米飯   | 南瓜滷肉  | 肉絲花椰  | 三色炒蛋  | 時蔬 | 味噌豆皮湯  | 保久乳   |      | 5.8 | 2.4 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 3.2 | 826.0 |
| 3/11 | 二  | 糙米飯   | 醬燒雞丁  | 鮑菇豆腐  | 肉絲時瓜  | 時蔬 | 時蔬排骨湯  | 水果    |      | 5.0 | 3.1 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 844.0 |
| 3/12 | 三  | 刈包特餐  | 香滷肉排  | 洋蔥肉絲  | 蛋香甘藍  | 時蔬 | 鹹粥     | 綜合堅果  |      | 3.5 | 3.3 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 4.2 | 766.0 |
| 3/13 | 四  | 糙米飯   | 三杯豬柳  | 肉絲海根  | 銀蘿凍腐  | 時蔬 | 冬瓜珍珠奶  | 小餐包   | 有機豆奶 | 6.0 | 2.3 | 2.1 | 0.3 | 0.0 | 2.6 | 856.0 |
| 3/14 | 五  | 麥仁飯   | 香酥魚排  | 鮭魚玉米蛋 | 肉絲白菜  | 時蔬 | 時瓜排骨湯  | 水果    |      | 5.4 | 2.7 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 3.2 | 792.0 |
| 3/17 | 一  | 白米飯   | 打拋豬   | 蜜汁豆干  | 洋蔥炒蛋  | 時蔬 | 時蔬排骨湯  | 保久乳   |      | 5.4 | 3.1 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 4.1 | 870.0 |
| 3/18 | 二  | 糙米飯   | 紅燒雞丁  | 蛋香季豆  | 沙茶寬粉  | 時蔬 | 時蔬魚丸湯  | 水果    |      | 6.0 | 2.6 | 1.9 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 837.0 |
| 3/19 | 三  | 油飯特餐  | 香滷腿排  | 油飯配料  | 肉絲時蔬  | 時蔬 | 時蔬蛋花湯  | 旺仔小饅頭 |      | 5.5 | 3.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 3.8 | 855.0 |
| 3/20 | 四  | 糙米飯   | 馬鈴薯燒肉 | 蔬菜佃煮  | 麵筋白菜  | 時蔬 | 綠豆脆圓湯  | 小餐包   | 有機豆奶 | 7.1 | 2.3 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 855.0 |
| 3/21 | 五  | 芝麻飯   | 燒烤雞翅  | 肉絲海茸  | 家常油腐  | 時蔬 | 味噌魚皮湯  | 水果    |      | 5.0 | 3.0 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 4.3 | 851.0 |
| 3/24 | 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 | 3.1 | 1.8 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 858.0 |
| 3/25 | 二  | 糙米飯   | 梅粉魚排  | 番茄炒蛋  | 奶香馬鈴薯 | 時蔬 | 海芽玉米湯  | 果汁    |      | 6.5 | 2.5 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 823.0 |
| 3/26 | 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 |
| 3/27 | 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 | 6.8 | 2.5 | 2.1 | 0.0 | 0.1 | 3.0 | 912.0 |
| 3/28 | 五  | 小米飯   | 銀羅燒肉  | 洋蔥培根蛋 | 白菜滷   | 時蔬 | 時蔬排骨湯  | 水果    |      | 5.2 | 3.0 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 3.3 | 807.0 |
| 3/31 | 一  | 白米飯   | 筍乾燒肉  | 針菇豆腐  | 紅仁炒蛋  | 時蔬 | 味噌時蔬湯  | 保久乳   |      | 5.0 | 2.7 | 1.8 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 787.0 |

※「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。」

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。