

花蓮縣114學年度第1學期國民中學9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
9/1	一	白米飯	瓜仔肉	玉米炒蛋	豆皮甘藍	時蔬	時瓜魚丸湯	保久乳		5.3	2.7	2.2	0.0	0.0	3.1	807.4
9/2	二	糙米飯	南瓜咖哩雞	蔬菜佃煮	肉絲時蔬	時蔬	味噌豆腐湯	水果		5.6	2.5	2.1	0.0	0.0	2.9	803.1
9/3	三	拌麵特餐	快樂雞堡	拌麵配料	黑糖小饅頭	時蔬	時蔬蛋花湯	Tap豆奶		6.0	2.0	1.2	0.0	0.0	2.9	786.4
9/4	四	糙米飯	醬燒冬瓜封	家常豆干	香炒四色	時蔬	仙草甜湯	小餐包		5.7	2.2	1.5	0.0	0.0	3.0	790.8
9/5	五	小米飯	鹹酥雞	洋蔥炒蛋	螞蟻上樹	時蔬	金針湯	水果		6.2	2.6	1.6	0.0	0.0	3.6	892.3
9/8	一	白米飯	竹筍炒肉絲	番茄豆薯蛋	田園花椰	時蔬	南瓜排骨湯	保久乳		5.4	2.5	2.0	0.0	0.0	3.0	792.5
9/9	二	糙米飯	銀蘿燒雞	針菇豆腐	肉絲時蔬	時蔬	味噌洋蔥湯	旺仔小饅頭		5.0	2.9	2.3	0.0	0.0	3.6	832.2
9/10	三	培根拌飯	香滷腿排	拌飯配料	三杯麵腸	時蔬	海芽蛋花湯	海苔	有機豆奶	5.1	3.0	1.6	0.0	0.0	5.0	932.6
9/11	四	糙米飯	花生肉片	紅仁炒蛋	豆包時蔬	時蔬	銀耳鳳梨湯	小餐包		5.0	2.6	2.3	0.0	0.3	2.9	778.5
9/12	五	紫米飯	咖哩魚排	海結滷豆干	紅白雙絲	時蔬	時蔬排骨湯	水果		5.0	2.7	2.0	0.0	0.0	3.3	793.1
9/15	一	白米飯	京醬肉絲	番茄洋蔥蛋	香炒四色	時蔬	時蔬小魚湯	保久乳		5.7	2.4	1.8	0.0	0.0	3.0	798.2
9/16	二	糙米飯	檸檬雞翅	泡菜凍腐	沙茶冬粉	時蔬	味噌蘿蔔湯	水果		6.0	2.4	1.6	0.0	0.0	3.2	836.4
9/17	三	中式米粉	南瓜滷肉	特餐配料	饅頭	時蔬	海芽蛋花湯	堅果	有機豆奶	6.5	2.3	1.3	0.0	0.0	2.8	835.8
9/18	四	糙米飯	鮮蔬魚柳	塔香海根	蘿蔔滷麵輪	時蔬	綠豆湯	小餐包		5.8	2.4	2.2	0.0	0.0	2.7	804.0
9/19	五	燕麥飯	鮮菇肉燥	時瓜魚丸	筍乾油腐	時蔬	三絲羹湯	水果		5.2	2.6	2.2	0.0	0.0	3.0	782.7
9/22	一	白米飯	洋蔥肉片	豆瓣豆腐	肉絲季豆	時蔬	時蔬蛋花湯	保久乳		5.0	2.6	2.0	0.0	0.0	3.3	790.7
9/23	二	糙米飯	椒鹽魚排	時蔬培根蛋	毛豆南瓜	時蔬	時瓜排骨湯	果汁		5.9	2.2	1.7	0.0	0.0	2.7	789.0
9/24	三	越式特餐	香滷肉排	越式拌料	茶葉蛋	時蔬	味噌豆腐湯	小餐包	有機豆奶	5.0	2.3	1.2	0.0	0.0	3.5	770.9
9/25	四	糙米飯	三杯雞	海結油腐	蛋香時蔬	時蔬	麥仁珍珠	水果		7.2	2.6	2.1	0.0	0.0	3.2	952.0
9/26	五	芝麻飯	馬鈴薯滷肉	蔬香寬粉	豆皮時蔬	時蔬	時蔬排骨湯	旺仔小饅頭		6.5	2.3	2.0	0.0	0.0	2.6	831.8
9/30	二	白米飯	泡菜燒肉	紅仁炒蛋	肉絲甘藍	時蔬	海芽針菇湯	葡萄乾		5.0	2.5	2.2	0.0	0.0	2.9	759.7

※「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、五吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。