

花蓮縣114學年度第1學期國民中學10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
10/1	三	油飯特餐	香滷棒腿	油飯配料	茶葉蛋	時蔬	時瓜湯	TAP豆奶		5.5	2.9	1.6	0.0	0.0	4.2	870.0
10/2	四	糙米飯	三杯豬柳	筍乾凍腐	肉絲甘藍	時蔬	仙草甜湯	小餐包		5.0	2.3	1.9	0.0	0.0	2.8	710.0
10/3	五	麥仁飯	醬燒雞丁	螞蟻上樹	海結麵輪	時蔬	味噌豆皮湯	水果		6.2	2.8	1.8	0.0	0.0	3.7	880.0
10/6	一	中秋節放假														
10/7	二	白米飯	南瓜滷肉	蛋香時蔬	鐵板豆腐	時蔬	金針榨菜湯	水果		5.4	2.2	1.4	0.0	0.0	3.0	737.0
10/8	三	西式特餐	茄汁肉醬	雞塊	豆包時蔬	時蔬	花椰濃湯	小餐包		3.1	2.8	2.1	0.0	0.0	3.4	650.0
10/9	四	糙米飯	糖醋雞丁	關東煮	肉絲甘藍	時蔬	綠豆西米露	果汁		5.3	2.6	1.8	0.0	0.2	3.4	797.0
10/10	五	國慶日放假														
10/13	一	白米飯	花生肉片	南瓜炒蛋	豆皮時蔬	時蔬	時瓜魚丸湯	保久乳		5.4	2.9	2.2	0.0	0.0	3.1	798.0
10/14	二	糙米飯	梅粉魚排	三杯杏鮑菇	肉絲時蔬	時蔬	時蔬豆腐湯	水果		5.0	3.5	3.5	0.0	0.0	2.9	813.0
10/15	三	炸醬麵特餐	炸醬配料	蘿蔔滷海結	芋頭包	時蔬	海芽蛋花湯	綜合堅果	有機豆奶	6.0	2.8	1.3	0.0	0.0	2.5	769.0
10/16	四	糙米飯	瓜仔雞	針菇豆腐	肉絲時蔬	時蔬	麥仁粉圓湯	小餐包		5.9	2.8	1.8	0.0	0.0	3.7	899.0
10/17	五	小米飯	泡菜燒肉	洋蔥培根蛋	香炒四色	時蔬	三絲羹湯	水果		5.4	3.0	2.1	0.0	0.0	3.0	790.0
10/20	一	白米飯	鮮菇肉燥	蔬香冬粉	三色炒蛋	時蔬	時瓜湯	保久乳		5.4	2.4	1.7	0.0	0.0	3.0	750.0
10/21	二	糙米飯	檸檬雞翅	茄汁凍腐	肉絲時蔬	時蔬	玉米濃湯	水果		5.3	2.5	1.4	0.0	0.0	3.6	785.0
10/22	三	刈包特餐	香滷肉排	洋蔥肉絲	豆皮時蔬	時蔬	米豆鹹粥	小餐包	有機豆奶	4.2	3.0	2.3	0.0	0.0	3.1	713.0
10/23	四	糙米飯	鮮蔬魚柳	紅仁炒蛋	關東煮	時蔬	綠豆湯	海苔		6.1	2.2	1.8	0.0	0.0	2.6	770.0
10/24	五	臺灣光復節補假														
10/27	一	白米飯	醬燒冬瓜封	麻婆豆腐	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	海芽時蔬湯	保久乳		5.0	3.8	1.6	0.0	0.0	3.9	851.0
10/28	二	糙米飯	咖哩肉丁	塔香海根	螞蟻上樹	時蔬	南瓜蛋花湯	水果		6.5	2.7	1.9	0.0	0.0	2.9	842.0
10/29	三	丼飯特餐	香滷腿排	丼飯配料	沙茶凍腐	時蔬	時瓜魚丸湯	旺仔小饅頭	有機豆奶	5.3	3.0	2.0	0.0	0.0	4.0	851.0
10/30	四	糙米飯	腐乳燒雞	銀蘿油腐	肉絲時蔬	時蔬	湯圓甜湯	小餐包		6.5	2.9	2.3	0.0	0.0	3.0	871.0
10/31	五	燕麥飯	椒鹽魚排	番茄洋蔥蛋	田園花椰	時蔬	味噌時蔬湯	果汁		5.5	2.4	1.8	0.0	0.0	3.0	760.0

※「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、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。