

# 花蓮縣114學年度第1學期國民中學11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	油/份	蔬/份	乳/份	果/份	豆/份	熱量
11/3	一	白米飯	時蔬雞丁	玉米炒蛋	豆包時蔬	時蔬	味噌豆腐湯	保久乳		5.4	2.8	2.0	0.0	0.0	3.9	847.0
11/4	二	糙米飯	椒鹽魚排	蛋香花椰	銀蘿油腐	時蔬	時蔬雞湯	水果		5.4	2.7	2.3	0.0	0.0	3.1	786.0
11/5	三	糙米飯	香滷棒腿	海結豆干	皮絲白菜	時蔬	時蔬蛋花湯	TAP豆漿		3.0	3.0	1.9	0.0	0.0	4.1	702.0
11/6	四	糙米飯	三杯鯪魚	時瓜燴魚丸	蛋香冬粉	時蔬	仙草雙Q甜湯	小餐包		7.3	2.3	2.1	0.0	0.0	2.5	856.0
11/7	五	麥仁飯	燒烤雞翅	菇拌海根	三色豆蒸蛋	時蔬	南瓜小魚湯	水果		5.7	2.7	1.4	0.0	0.0	4.0	856.0
11/10	一	白米飯	黑胡椒雞柳	番茄蛋豆腐	炒南瓜	時蔬	時瓜黑輪湯	保久乳		6.0	2.3	1.8	0.0	0.0	2.9	784.0
11/11	二	糙米飯	梅粉魚排	時蔬千片	蛋香時蔬	時蔬	時蔬雞湯	水果		5.0	2.6	2.2	0.0	0.0	3.1	750.0
11/12	三	糙米飯	時瓜魚柳	豆包時蔬	蘿蔔滷麵輪	時蔬	海芽蛋花湯	葡萄乾	有機豆漿	6.0	2.8	2.6	0.0	0.0	2.9	830.0
11/13	四	糙米飯	咕咾雞丁	關東煮	豆包海苔	時蔬	綠豆粉圓湯	小餐包		6.1	2.6	1.9	0.0	0.2	3.2	843.0
11/14	五	芝麻飯	泡菜魚丁	三色炒蛋	豆皮時蔬	時蔬	金針雞湯	水果		5.1	2.6	2.2	0.0	0.0	3.0	748.0
11/17	一	白米飯	鮮菇肉燥	鮪魚玉米蛋	豆皮花椰	時蔬	紫菜豆腐湯	保久乳		5.1	2.7	2.1	0.0	0.0	3.3	782.0
11/18	二	糙米飯	瓜仔雞	沙茶寬粉	豆包時蔬	時蔬	三絲湯	水果		6.0	2.7	2.2	0.0	0.0	3.3	844.0
11/19	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	有機豆奶	5.5	3.0	2.2	0.0	0.0	3.8	855.0
11/20	四	糙米飯	花生肉片	海結豆干	時蔬炒蛋	時蔬	綠豆湯	小餐包		5.8	2.5	1.4	0.0	0.0	3.6	826.0
11/21	五	小米飯	咖哩魚排	泡菜凍腐	蘿蔔滷麵輪	時蔬	四神湯	水果		5.5	3.0	1.7	0.0	0.0	2.9	781.0
11/24	一	白米飯	鮮燴鯪魚	蔬香豆干	奶香馬鈴薯	時蔬	時瓜魚丸湯	保久乳		6.0	2.3	2.1	0.0	0.0	2.5	764.0
11/25	二	糙米飯	鹹酥雞	蛋香花椰	螞蟻上樹	時蔬	酸菜肉片湯	水果		6.0	3.0	2.1	0.0	0.0	3.1	838.0
11/26	三	拌麵特餐	香滷肉排	拌麵配料	黑糖饅頭	時蔬	時蔬蛋花湯	海苔	有機豆漿	6.0	2.5	1.4	0.0	0.0	2.5	754.0
11/27	四	糙米飯	台式蔥油雞	關東煮	肉絲時蔬	時蔬	湯圓甜湯	小餐包		6.1	2.6	2.2	0.0	0.0	2.9	813.0
11/28	五	紫米飯	茄汁肉片	豆瓣海絲	紅仁炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	果汁		5.2	2.6	2.1	0.0	0.0	3.1	766.0

※「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（每月三次）。
3. 本店使用國產豬肉。
4. 因預防擴大非洲豬瘟疫情範圍，11/3-11/14暫停供應豬肉。
5. 11/5、11/12因預防擴大非洲豬瘟疫情範圍調整食材，顧及整體菜單品質暫停供應特餐。