

花蓮縣114學年度第1學期國民中學12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
12/1	一	白米飯	瓜仔肉燥	花椰炒蛋	銀蘿油腐	時蔬	鮮菇肉片湯	保久乳		5.0	3.0	2.4	0.0	0.0	3.1	778.0
12/2	二	糙米飯	咕咾雞丁	蔬香寬粉	三色炒蛋	時蔬	時瓜湯	水果		5.4	2.7	1.7	0.0	0.2	3.7	829.0
12/3	三	米苔目特餐	香滷棒腿	特餐配料	芋泥包	時蔬	海芽蛋花湯	TAP豆漿		4.0	3.0	1.0	0.0	0.0	3.6	712.0
12/4	四	糙米飯	銀蘿燒肉	魚丸時蔬	針菇豆腐	時蔬	綠豆西米露	小餐包		6.0	2.6	2.2	0.0	0.0	3.1	823.0
12/5	五	紫米飯	椒鹽魚排	海結滷豆干	肉絲時蔬	時蔬	時蔬湯	水果		5.0	3.0	2.0	0.0	0.0	3.1	768.0
12/8	一	白米飯	花生肉片	肉絲花椰	螞蟻上樹	時蔬	時蔬蛋花湯	保久乳		6.0	2.5	2.4	0.0	0.0	2.7	793.0
12/9	二	糙米飯	泡菜魚柳	紅仁炒蛋	塔香海茸	時蔬	南瓜小魚湯	果汁		5.5	2.4	2.2	0.0	0.0	2.6	748.0
12/10	三	培根拌飯	香滷腿排	拌飯配料	肉絲時蔬	時蔬	味噌豆腐湯	海苔		5.1	2.5	1.7	0.0	0.0	3.3	760.0
12/11	四	糙米飯	檸檬雞翅	茄汁豆干	關東煮	時蔬	麥仁粉圓湯	小餐包	有機豆奶	6.1	2.6	1.4	0.0	0.0	3.7	854.0
12/12	五	紅藜飯	洋芋燒肉	洋蔥玉米蛋	豆皮時蔬	時蔬	時蔬湯	水果		5.8	2.5	1.9	0.0	0.0	3.2	807.0
12/15	一	白米飯	南瓜燒肉	洋蔥培根蛋	麵筋時蔬	時蔬	紫菜豆腐湯	保久乳		5.5	2.7	1.9	0.0	0.0	3.4	806.0
12/16	二	糙米飯	紅燒雞丁	筍乾凍腐	豆瓣海根	時蔬	味噌時蔬湯	水果		5.0	2.8	2.1	0.0	0.0	3.4	782.0
12/17	三	刈包特餐	香滷肉排	酸菜麵腸	時蔬油腐	時蔬	麵線糊	葡萄乾		3.3	2.7	1.6	0.0	0.0	3.7	665.0
12/18	四	糙米飯	鹹酥雞	肉絲花椰	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	湯圓甜湯	小餐包	有機豆奶	6.5	2.5	1.7	0.0	0.0	3.4	865.0
12/19	五	豆豆飯	洋蔥炒肉	番茄炒蛋	奶香南瓜	時蔬	時蔬湯	水果		6.2	2.0	1.1	0.0	0.0	2.9	766.0
12/22	一	白米飯	回鍋肉片	針菇豆腐	時蔬炒蛋	時蔬	玉米排骨湯	保久乳		5.5	2.7	1.6	0.0	0.0	3.8	831.0
12/23	二	糙米飯	梅粉魚排	番茄玉米蛋	蔬香豆干	時蔬	金針湯	水果		5.1	2.6	1.8	0.0	0.0	3.3	767.0
12/24	三	西式特餐	茄汁肉醬	快樂雞堡	肉絲時蔬	時蔬	花椰濃湯	旺仔小饅頭	有機豆奶	5.1	2.8	2.0	0.0	0.0	3.7	815.0
12/25	四	行憲紀念日放假一天								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
12/26	五	白米飯	燒烤雞翅	蔬菜佃煮	豆皮時蔬	時蔬	三絲羹湯	水果		5.4	3.0	2.3	0.0	0.0	3.6	839.0
12/29	一	白米飯	燒烤雞翅	蔬菜佃煮	豆皮時蔬	時蔬	三絲羹湯	水果		6.0	2.7	2.7	0.0	0.0	2.7	811.0
12/30	二	白米飯	泡菜肉片	蛋香冬粉	魚丸時蔬	時蔬	時瓜湯	保久乳		5.4	3.2	2.3	0.0	0.0	4.1	885.0
12/31	三	糙米飯	咖哩雞	皮絲花椰	時蔬豆干	時蔬	時蔬湯	水果		5.3	2.6	2.5	0.0	0.0	2.8	758.0

※「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）。