

花蓮縣114學年度第1學期國民中學1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
1/2	五	白米飯	時蔬豬柳	關東煮	紅仁炒蛋	時蔬	黑糖珍珠奶	TAP豆奶		6.5	2.3	1.9	0.3	0.0	2.8	883.1
1/5	一	白米飯	沙茶魷魚	肉絲花椰	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	保久乳		5.0	2.2	1.4	0.0	0.0	3.1	743.3
1/6	二	糙米飯	燒烤雞翅	海結豆干	白菜燴魚丸	時蔬	時蔬湯	水果		5.0	3.0	2.2	0.0	0.0	3.9	854.6
1/7	三	拌麵特餐	香滷肉排	拌麵配料	小黑饅頭	時蔬	海芽蛋花湯	葡萄乾		6.0	2.8	1.1	0.0	0.0	2.8	785.0
1/8	四	糙米飯	醬瓜燒雞	玉米洋蔥蛋	肉絲時蔬	時蔬	綠豆湯	小餐包	有機豆奶	6.1	2.7	1.9	0.0	0.0	3.4	880.3
1/9	五	燕麥飯	南瓜燒肉	酸菜麵腸	螞蟻上樹	時蔬	時瓜湯	水果		6.7	2.6	1.9	0.0	0.0	3.4	923.5
1/12	一	白米飯	洋蔥炒肉	蛋香花椰	家常豆腐	時蔬	南瓜湯	保久乳		5.5	2.7	1.9	0.0	0.0	3.5	843.0
1/13	二	糙米飯	沙茶魚丁	蔬香寬粉	紅仁炒蛋	時蔬	金針湯	果汁		6.4	2.3	1.6	0.0	0.0	2.9	840.9
1/14	三	西式特餐	茄汁肉醬	雞塊	肉絲時蔬	時蔬	時蔬蛋花湯	海苔		5.1	2.6	2.1	0.0	0.0	3.1	755.0
1/15	四	糙米飯	銀蘿燒肉	番茄玉米蛋	芝麻海根	時蔬	花豆湯	小餐包	有機豆奶	6.1	2.3	1.9	0.0	0.0	2.8	813.4
1/16	五	紅藜飯	咖哩雞	關東煮	豆皮白菜	時蔬	時蔬湯	水果		5.2	2.8	2.0	0.0	0.0	3.6	833.5
1/19	一	白米飯	泡菜滷肉	皮絲花椰	奶香南瓜	時蔬	紫菜蛋花湯	保久乳		6.1	2.2	1.8	0.0	0.0	2.7	803.7
1/20	二	糙米飯	鹹酥雞	鮪魚玉米蛋	肉絲甘藍	時蔬	三絲湯	水果		5.1	2.9	2.1	0.0	0.0	3.8	854.5
1/21	三	油飯特餐	香滷雞腿	油飯配料	麵輪蘿蔔	時蔬	時瓜湯	葡萄乾		5.5	3.0	2.3	0.0	0.0	3.7	881.8
1/22	四	糙米飯	金黃魚排	番茄炒蛋	豆皮白菜	時蔬	湯圓甜湯	小餐包	有機豆奶	6.5	2.3	1.9	0.0	0.0	2.7	840.7
1/23	五	小米飯	瓜仔肉燥	時蔬豆干	香甜玉米	時蔬	時蔬黑輪湯	海苔		5.8	3.0	1.1	0.0	0.0	2.6	762.0

※「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. 每周四供應有機豆奶（每月三次）。