

# 花蓮縣114學年度第2學期國民中學2.3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
2/23	二	白米飯	南瓜滷肉	番茄炒蛋	豆皮甘藍	時蔬	金針湯	海苔		5.5	2.6	2.1	0.0	0.0	3.1	812.3
2/24	三	糙米飯	三杯雞丁	針菇豆腐	螞蟻上樹	時蔬	時蔬蛋花湯	水果		6.0	2.5	1.7	0.0	0.0	3.4	860.0
2/25	四	拌麵特餐	蔥油腿排	拌麵配料	海結麵輪	時蔬	時瓜湯	果汁		5.0	2.9	1.9	0.0	0.0	4.0	855.2
2/26	五	糙米飯	油腐肉燥	肉絲時蔬	蔬菜佃煮	時蔬	綠豆湯	小餐包		6.2	2.2	1.9	0.0	0.0	2.6	808.0
3/2	一	白米飯	醬燒冬瓜封	肉絲花椰	滷豆干	時蔬	番茄蛋花湯	保久乳		5.0	2.8	2.1	0.0	0.0	3.6	823.3
3/3	二	糙米飯	咖哩雞	時蔬炒蛋	豆包時蔬	時蔬	蘿蔔黑輪湯	水果		5.4	2.7	2.5	0.0	0.0	2.9	807.9
3/4	三	油飯特餐	香滷棒腿	油飯配料	肉絲時蔬	時蔬	時瓜湯	TAP豆奶		5.5	3.0	2.3	0.0	0.0	3.4	859.1
3/5	四	糙米飯	京醬肉絲	家常豆腐	洋蔥炒蛋	時蔬	麥茶珍奶	小餐包		6.0	2.5	1.5	0.3	0.0	3.5	905.7
3/6	五	小米飯	打拋豬	豆瓣海茸	關東煮	時蔬	味噌豆腐湯	水果		5.5	2.4	2.2	0.0	0.0	2.6	767.3
3/9	一	白米飯	時蔬肉片	玉米炒蛋	紅白雙絲	時蔬	時蔬湯	保久乳		5.4	2.5	1.9	0.0	0.0	3.1	798.3
3/10	二	糙米飯	瓜仔雞	培根甘藍	針菇豆腐	時蔬	四神湯	水果		5.3	2.8	1.9	0.0	0.0	3.7	850.9
3/11	三	越式特餐	燒烤雞翅	越式拌料	黑糖小饅頭	時蔬	時蔬蛋花湯	黑糖饅頭		4.0	3.0	1.3	0.0	0.0	3.3	710.2
3/12	四	糙米飯	海結滷肉	時蔬炒蛋	筍乾油腐	時蔬	綠豆地瓜圓	小餐包	有機豆奶	6.4	2.4	1.6	0.0	0.0	3.3	876.5
3/13	五	芝麻飯	椒鹽魚排	茄汁干片	炒南瓜	時蔬	三絲羹湯	水果		6.0	2.3	1.5	0.0	0.0	3.0	814.8
3/16	一	白米飯	南瓜滷肉	肉絲花椰	洋蔥炒蛋	時蔬	紫菜豆腐湯	保久乳		5.5	2.6	1.9	0.0	0.0	3.2	820.1
3/17	二	糙米飯	鹹酥雞	鐵板豆腐	時瓜黑輪	時蔬	時蔬湯	水果		5.1	3.1	2.4	0.0	0.0	3.9	878.1
3/18	三	刈包特餐	香滷肉排	洋蔥肉絲	蛋香甘藍	時蔬	鹹粥	海苔		3.5	3.1	3.1	0.0	0.0	3.2	721.6
3/19	四	糙米飯	沙茶魷魚	番茄炒蛋	塔香海茸	時蔬	冬瓜銀耳湯	小餐包	有機豆奶	5.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.6	724.4
3/20	五	紫米飯	茄汁雞丁	沙茶寬粉	滷豆干	時蔬	時瓜湯	水果		5.2	2.9	1.9	0.0	0.0	4.0	868.1
3/23	一	白米飯	香菇肉燥	肉絲花椰	紅仁炒蛋	時蔬	味噌豆皮湯	保久乳		5.0	2.7	2.3	0.0	0.0	3.1	783.1
3/24	二	糙米飯	泡菜滷肉	麻婆豆腐	肉絲時蔬	時蔬	時蔬湯	水果		5.4	2.8	2.2	0.0	0.0	3.4	835.2
3/25	三	中式米粉	香滷腿排	特餐配料	豆包時蔬	時蔬	南瓜湯	堅果		2.9	2.7	1.7	0.0	0.0	3.7	657.1
3/26	四	糙米飯	三杯豬柳	肉絲海根	蒸蛋	時蔬	仙草雙Q甜湯	小餐包	有機豆漿	6.0	2.4	1.7	0.0	0.0	3.1	830.6
3/27	五	麥仁飯	香酥魚排	鮪魚玉米蛋	肉絲時蔬	時蔬	時瓜湯	水果		5.2	2.7	2.1	0.0	0.0	3.2	800.8
3/30	一	白米飯	麵輪滷肉	芹香干片	洋蔥炒蛋	時蔬	時蔬湯	保久乳		5.0	3.0	1.6	0.0	0.0	4.4	878.1
3/31	二	糙米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	筍乾油腐	時蔬	時蔬魚丸湯	水果		6.3	2.3	1.9	0.0	0.0	2.7	819.9

※「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）。