

# 花蓮縣114學年度第2學期國民中學5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
5/4	一	白米飯	洋蔥肉絲	番茄炒蛋	奶香南瓜	時蔬	金針湯	保久乳		6.0	3.2	1.7	2.9	0.0	0.0	828.9
5/5	二	糙米飯	瓜仔雞	滷味雙拼	關東煮	時蔬	玉米濃湯	水果		5.4	3.2	1.8	3.0	0.0	0.0	795.2
5/6	三	培根拌飯	香滷肉排	拌飯配料	肉絲時蔬	時蔬	時瓜湯	TAP豆漿		5.3	2.6	2.3	2.9	0.0	0.0	747.6
5/7	四	糙米飯	回鍋肉片	彩虹炒蛋	時瓜燴魚丸	時蔬	仙草雙Q甜湯	小餐包		6.0	3.0	2.3	3.1	0.0	0.0	838.6
5/8	五	芝麻飯	梅粉魚排	針菇豆腐	西滷菜	時蔬	時蔬雞湯	水果		5.0	3.6	2.0	3.3	0.0	0.0	820.2
5/11	一	白米飯	銀蘿滷肉	玉米洋蔥蛋	肉絲花椰	時蔬	時蔬魚丸湯	保久乳		5.4	3.0	2.3	3.2	0.0	0.0	802.0
5/12	二	糙米飯	糖醋雞丁	蔬香寬粉	麵輪蘿蔔	時蔬	味噌豆腐湯	水果		6.2	2.8	2.3	3.0	0.0	0.0	832.0
5/13	三	肉燥麵	洋蔥絞肉	時蔬炒蛋	小白饅頭	時蔬	時蔬湯	葡萄乾	有機豆奶	6.3	2.7	1.7	3.0	0.0	0.0	825.4
5/14	四	糙米飯	沙茶魷魚	豆瓣海茸	茄汁豆包	時蔬	綠豆牛奶湯	小餐包		5.8	3.0	2.1	3.1	0.3	0.0	858.5
5/15	五	小米飯	咖哩雞	泡菜凍腐	時瓜黑輪	時蔬	三絲羹湯	果汁		5.6	2.5	2.5	3.0	0.0	0.0	778.0
5/18	一	白米飯	鮮菇肉燥	咖哩豆干	螞蟻上樹	時蔬	時瓜湯	保久乳		6.0	3.2	2.2	3.2	0.0	0.0	855.6
5/19	二	糙米飯	鹹酥雞	塔香海絲	三色炒蛋	時蔬	時蔬湯	水果		5.0	3.7	2.0	3.3	0.0	0.0	824.4
5/20	三	油飯特餐	香滷棒腿	油飯配料	肉絲時蔬	時蔬	味噌凍腐湯	堅果	有機豆奶	5.5	3.0	1.7	2.8	0.0	0.0	778.8
5/21	四	糙米飯	醬醋燒肉	關東煮	筍乾油腐	時蔬	綠豆湯圓	小餐包		6.9	3.3	1.5	2.9	0.0	0.0	904.7
5/22	五	紫米飯	香酥魚排	番茄炒蛋	時瓜燴魚丸	時蔬	四神湯	水果		5.7	3.2	1.8	3.0	0.0	0.0	824.1
5/25	一	白米飯	咕咾肉丁	蛋香花椰	脆拌玉米	時蔬	酸菜肉片湯	保久乳		5.4	3.1	1.7	2.9	0.0	0.2	787.8
5/26	二	糙米飯	紅燒魚丁	海結滷豆干	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	時蔬湯	水果		5.5	3.8	1.9	3.3	0.0	0.0	864.6
5/27	三	拌麵特餐	燒烤雞翅	拌麵配料	紅豆包	時蔬	時瓜湯	海苔	有機豆奶	6.0	2.5	1.6	2.5	0.0	0.0	764.1
5/28	四	糙米飯	南瓜滷肉	起司甘藍蛋	肉絲時蔬	時蔬	薏仁豆豆湯	小餐包	小米米香	6.7	0.0	1.9	2.8	0.3	0.0	877.5
5/29	五	燕麥飯	泡菜肉片	螞蟻上樹	時瓜燴魚丸	時蔬	海芽蛋花湯	果汁		6.4	0.0	2.2	3.0	0.0	0.0	845.7

※「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. 本月開始每周提供兩道高鈣菜色(藍底標示)，每道菜提供每人110mg鈣質，滿足您當餐的1/3 的鈣質需要量。
5. 青春期为發育高峰（骨骼生長板閉合前的黄金期），此時儲存的骨本將影響一生。鈣質不僅是骨骼與牙齒的主要成分，更參與了肌肉收縮、神經傳導與血液凝固等重要生理功能。

