

花蓮縣114學年度第2學期國民中學6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
6/1	一	白米飯	花生肉片	時蔬培根蛋	蘿蔔滷麵輪	時蔬	金針湯	保久乳		5.0	3.2	2.3	3.2	0.0	0.0	792.4
6/2	二	糙米飯	鹹酥雞	泡菜凍腐	螞蟻上樹	時蔬	時瓜湯	水果		6.0	3.5	2.0	3.2	0.0	0.0	873.1
6/3	三	刈包特餐	香滷肉排	酸菜麵腸	肉絲時蔬	時蔬	鹹粥	TAP豆奶		3.5	3.3	2.1	3.2	0.0	0.0	688.3
6/4	四	糙米飯	鹹水雞翅	肉絲時瓜	絞肉玉米	時蔬	芝麻牛奶湯圓	小餐包		6.4	2.5	1.8	2.6	0.3	0.0	830.3
6/5	五	麥仁飯	鮮菇肉燥	塔香海茸	甜玉米	時蔬	時蔬豆腐湯	水果		6.0	2.5	1.8	2.6	0.0	0.0	761.5
6/8	一	白米飯	鐵板肉片	花椰炒蛋	奶香南瓜	時蔬	時蔬湯	保久乳		6.0	3.0	1.8	3.2	0.0	0.0	831.1
6/9	二	糙米飯	咖哩雞	時瓜黑輪	豆包海絲	時蔬	味噌凍腐湯	水果		5.4	2.9	2.3	3.1	0.0	0.0	798.7
6/10	三	丼飯特餐	香滷雞翅	丼飯配料	肉絲時蔬	時蔬	時蔬蛋花湯	葡萄乾	有機豆奶	5.3	2.8	2.1	3.0	0.0	0.0	762.5
6/11	四	糙米飯	泡菜燒肉	紅燒豆腐	關東煮	時蔬	綠豆湯	小餐包		6.0	3.1	1.9	3.0	0.0	0.0	832.0
6/12	五	小米飯	香酥魚排	毛豆干丁	時蔬炒蛋	時蔬	時瓜魚丸湯	水果		5.2	4.0	1.8	3.4	0.0	0.0	860.2
6/15	一	白米飯	蒜泥白肉	咖哩豆干	螞蟻上樹	時蔬	海芽時蔬湯	保久乳		6.0	3.3	2.0	3.1	0.0	0.0	858.3
6/16	二	糙米飯	番茄燒雞	玉米三色	洋蔥炒蛋	時蔬	時瓜湯	水果		5.4	3.4	2.3	3.3	0.0	0.0	835.6
6/17	三	拌麵特餐	拌麵配料	快樂雞堡	小白饅頭	時蔬	花椰濃湯	海苔	有機豆奶	6.0	3.0	1.4	2.7	0.0	0.0	797.9
6/18	四	糙米飯	沙茶魷魚	起司時蔬蛋	海結油腐	時蔬	綠豆西米露	小餐包		6.0	2.9	1.9	2.9	0.3	0.0	854.0
6/19	五	端午節放假一天														
6/22	一	白米飯	泡菜燒肉	黑輪時瓜	三色炒蛋	時蔬	三絲羹湯	保久乳		5.5	2.9	2.3	3.1	0.0	0.0	803.7
6/23	二	糙米飯	豆干絞肉	肉絲花椰	奶香馬鈴薯	時蔬	海芽蛋花湯	水果		6.0	3.1	1.7	3.2	0.0	0.0	839.7
6/24	三	油飯特餐	香滷棒腿	油飯配料	肉絲時蔬	時蔬	時瓜湯	綜合堅果	有機豆奶	5.5	3.0	2.3	3.2	0.0	0.0	812.3
6/25	四	糙米飯	醬瓜燒雞	甜椒炒蛋	關東煮	時蔬	麥仁粉圓湯	小餐包		6.3	0.0	1.8	2.8	0.0	0.0	833.3
6/26	五	紫米飯	香酥魚排	筍干凍腐	沙茶寬粉	時蔬	時蔬肉片湯	水果		6.2	0.0	1.5	2.8	0.0	0.0	839.8
6/29	一	白米飯	南瓜燒肉	魚丸時瓜	麻婆豆腐	時蔬	金針肉絲湯	水果		5.4	3.4	1.8	3.1	0.0	0.0	818.3
6/30	二	糙米飯	鮮菇肉燥	時蔬炒蛋	甜玉米	時蔬	仙草雙Q甜湯	果汁		6.9	2.6	1.3	2.4	0.0	0.0	817.7

※「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，也是神經傳導與血液凝固等重要生理功能。

