

花蓮縣115學年度第1學期國民中學9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
8/31	一	白米飯	鮮菇肉燥	玉米炒蛋	蘿蔔滷黑輪	時蔬	時瓜湯	果汁		5.4	3.1	2.3	3.2	0.0	0.0	803.5
9/1	二	糙米飯	銀蘿燒雞	家常豆干	毛豆南瓜	時蔬	味噌小魚湯	Tap豆奶		5.9	3.2	1.7	3.0	0.0	0.0	826.5
9/2	三	培根拌飯	香滷肉排	拌飯配料	三杯麵腸	時蔬	時蔬蛋花湯	水果		5.3	3.4	1.5	2.9	0.0	0.0	788.6
9/3	四	糙米飯	馬鈴薯滷肉	紅仁炒蛋	肉絲時蔬	時蔬	綠豆牛奶湯	保久乳		6.3	3.9	1.8	3.3	0.4	0.0	967.2
9/4	五	小米飯	鹹酥雞	針菇豆腐	麵輪時瓜	時蔬	三絲羹湯	水果		5.2	4.3	1.9	3.6	0.0	0.0	892.1
9/7	一	白米飯	花生肉片	蛋香花椰	香炒四色	時蔬	南瓜排骨湯	果汁		5.7	3.0	2.1	3.0	0.0	0.0	811.5
9/8	二	糙米飯	咖哩雞	肉絲海茸	關東煮	時蔬	味噌凍腐湯	海苔		5.6	3.1	1.9	3.0	0.0	0.0	805.6
9/9	三	拌麵特餐	香滷腿排	拌麵配料	黑糖小饅頭	時蔬	時蔬蛋花湯	水果	有機豆奶	6.0	2.9	1.2	2.5	0.0	0.0	783.5
9/10	四	糙米飯	筍干滷肉	時蔬炒蛋	豆包時蔬	時蔬	銀耳鳳梨湯	保久乳		5.0	3.2	2.2	3.2	0.0	0.2	798.6
9/11	五	紫米飯	咖哩魚排	海結滷豆干	肉絲時蔬	時蔬	時瓜湯	水果		5.2	3.6	2.2	3.4	0.0	0.0	844.1
9/14	一	白米飯	京醬肉絲	起司甘藍蛋	螞蟻上樹	時蔬	時蔬小魚湯	果汁		6.0	2.8	2.2	3.0	0.3	0.0	856.7
9/15	二	糙米飯	檸檬雞翅	泡菜凍腐	肉絲時蔬	時蔬	時瓜湯	葡萄乾		5.0	2.4	2.3	2.8	0.0	0.0	716.0
9/16	三	中式米粉	南瓜滷肉	特餐配料	茶葉蛋	時蔬	金針湯	水果	有機豆奶	4.5	3.5	1.3	4.0	0.0	0.0	786.8
9/17	四	糙米飯	鮮蔬魚丁	塔香海根	香炒四色	時蔬	麥仁粉圓湯	保久乳		6.1	2.8	1.5	2.6	0.0	0.0	797.4
9/18	五	燕麥飯	洋蔥肉片	豆包花椰	蔬香寬粉	時蔬	玉米濃湯	水果		6.5	3.1	2.1	3.1	0.0	0.0	869.6
9/21	一	白米飯	瓜仔肉	毛豆干丁	豆皮時蔬	時蔬	時瓜排骨湯	果汁		5.0	2.9	2.5	3.2	0.0	0.0	772.1
9/22	二	糙米飯	三杯雞	關東煮	海結油腐	時蔬	酸菜肉片湯	堅果		5.6	3.6	2.1	3.3	0.0	0.0	863.9
9/23	三	古早味炒麵	香滷雞腿	炒麵拌料	紅豆包	時蔬	味噌豆腐湯	水果	有機豆奶	5.0	2.8	1.3	4.5	0.0	0.0	795.4
9/24	四	糙米飯	椒鹽魚排	筍干凍腐	蛋香時蔬	時蔬	綠豆地瓜圓	保久乳		6.4	2.6	2.2	2.9	0.0	0.0	818.4
9/25	五															
9/28	一															
9/29	二	白米飯	泡菜燒肉	洋蔥玉米炒蛋	肉絲時蔬	時蔬	海芽針菇湯	海苔		5.4	2.9	2.1	3.0	0.0	0.0	782.7
9/30	三	油飯特餐	香滷肉排	油飯配料	季豆炒蛋	時蔬	時瓜排骨湯	水果		5.5	3.2	1.8	3.0	0.0	0.0	798.3

※「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. 每周二、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黃金期），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縮、神經傳導與血液凝固等重要生理功能。

