

花蓮縣115學年度第1學期國民中學10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	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
10/1	四	糙米飯	腐乳燒雞	關東煮	肉絲時蔬	時蔬	仙草銀耳湯	保久乳		5.4	2.9	2.3	2.6	0.0	0.0	764.2
10/2	五	麥仁飯	梅粉魚排	沙茶凍腐	奶香馬鈴薯	時蔬	時瓜黑輪湯	水果		6.1	2.7	1.6	2.2	0.0	0.0	767.8
10/5	一	白米飯	五香雞翅	時蔬炒蛋	香炒四色	時蔬	金針榨菜湯	海苔		5.2	3.3	1.8	2.5	0.0	0.0	764.1
10/6	二	糙米飯	咖哩雞	海結蘿蔔	三絲豆芽	時蔬	時瓜湯	保久乳		5.2	3.3	2.5	2.9	0.0	0.0	806.4
10/7	三	西式特餐	茄汁肉醬	雞塊	肉絲時蔬	時蔬	花椰濃湯	TAP豆漿		4.1	3.0	2.1	2.5	0.0	0.0	678.4
10/8	四	糙米飯	筍乾燒肉	針菇豆腐	蛋香時蔬	時蔬	綠豆西米露	水果		5.9	3.1	2.0	2.5	0.0	0.0	807.3
10/9	五	雙十節補假														
10/12	一	白米飯	花生肉片	番茄炒蛋	豆皮時蔬	時蔬	時瓜湯	蔓越莓乾		5.0	2.9	2.6	2.7	0.0	0.0	754.5
10/13	二	糙米飯	瓜仔雞	魚丸時瓜	奶香南瓜	時蔬	三絲羹湯	保久乳		5.8	3.0	2.3	2.6	0.0	0.0	808.8
10/14	三	刈包特餐	香滷肉排	洋蔥肉絲	肉絲時蔬	時蔬	鹹粥	每日堅果	有機豆奶	2.7	2.9	2.4	2.6	0.0	0.0	584.4
10/15	四	糙米飯	三杯雞	家常豆腐	關東煮	時蔬	麥仁芋圓湯	水果		6.5	3.3	1.7	2.5	0.0	0.0	857.0
10/16	五	小米飯	泡菜燒肉	三色豆炒蛋	塔香海絲	時蔬	味噌凍腐湯	水果		5.2	3.3	1.9	2.6	0.0	0.0	780.0
10/19	一	白米飯	沙茶魷魚	蔬香寬粉	麵輪花椰	時蔬	酸菜肉片湯	葡萄乾		6.0	2.9	2.3	2.6	0.0	0.0	814.1
10/20	二	糙米飯	照燒雞翅	時蔬炒蛋	黑輪時蔬	時蔬	牛蒡湯	保久乳		5.1	2.8	2.2	2.5	0.0	0.0	737.8
10/21	三	井飯特餐	香滷雞腿	井飯配料	塔香海茸	時蔬	時瓜魚丸湯	每日堅果	有機豆奶	5.2	3.8	2.1	3.0	0.0	0.0	837.9
10/22	四	糙米飯	冬瓜雞丁	茄汁凍腐	關東煮	時蔬	湯圓甜湯	水果		5.7	3.5	1.9	2.7	0.0	0.0	826.4
10/23	五	紫米飯	豆干絞肉	清肉時蔬	蒸蛋	時蔬	海芽玉米湯	水果		5.5	4.3	1.8	3.1	0.0	0.0	885.9
10/26	一	台灣光復節補假														
10/27	二	白米飯	咖哩豬	番茄洋蔥蛋	香炒四色	時蔬	味噌時蔬湯	果汁		5.4	2.8	2.2	2.5	0.0	0.0	751.9
10/28	三	拌麵特餐	鹹酥雞	拌麵配料	肉絲時蔬	時蔬	時瓜湯	黑糖小饅頭2	有機豆奶	5.0	3.8	2.2	3.0	0.0	0.0	825.0
10/29	四	糙米飯	鮮蔬魚丁	螞蟻上樹	酸菜麵腸	時蔬	綠豆牛奶湯	海苔		6.8	4.0	1.8	2.9	0.3	0.0	998.0
10/30	五	燕麥飯	糖醋雞丁	銀蘿油腐	田園花椰	時蔬	南瓜蛋花湯	水果		5.8	3.6	2.0	2.8	0.0	0.0	851.5

※「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。

