花蓮縣115學年度第1學期國民中學11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
11/2	一	白米飯	海結滷肉	玉米炒蛋	豆皮時蔬	時蔬	金針榨菜湯	保久乳		5.4	3.1	1.9	2.5	0.0	0.0	772.7
11/3	二	糙米飯	筍干燒雞	關東煮	麵筋時蔬	時蔬	時瓜湯	水果		5.4	3.3	2.8	3.0	0.0	0.0	823.9
11/4	三	油飯特餐	香滷棒腿	油飯配料	肉絲時蔬	時蔬	海芽蛋花湯	TAP豆漿		5.5	4.1	1.9	3.0	0.0	0.0	877.1
11/5	四	糙米飯	三杯肉片	毛豆干丁	茄汁黑輪	時蔬	綠豆湯	蔓越莓乾		6.2	3.1	1.7	2.4	0.0	0.0	817.1
11/6	五	麥仁飯	梅粉水黛魚排	起司甘藍蛋	菇拌海絲	時蔬	酸菜湯	水果		5.2	3.5	2.0	2.8	0.0	0.0	802.0
11/9	一	白米飯	黑椒豬柳	肉絲時蔬	香炒四色	時蔬	海結排骨湯	保久乳		5.2	2.7	2.5	2.6	0.0	0.0	747.2
11/10	二	糙米飯	檸檬雞翅	鮪魚玉米蛋	豆皮時蔬	時蔬	三絲羹湯	水果		5.2	3.4	2.1	2.8	0.0	0.0	798.4
11/11	三	炊粉特餐	香滷肉排	炊粉配料	酸菜麵腸	時蔬	時瓜湯	小黑饅頭2	有機豆奶	4.0	3.7	1.8	2.7	0.0	0.0	726.2
11/12	四	糙米飯	瓜仔肉	番茄炒蛋	肉絲時蔬	時蔬	麥仁粉圓湯	果汁		6.8	3.1	2.1	2.6	0.0	0.0	884.8
11/13	五	芝麻飯	咕咾雞丁	塔香海茸	奶香馬鈴薯	時蔬	味噌凍腐湯	水果		5.9	3.5	1.2	2.3	0.0	0.1	811.7
11/16	一	白米飯	南瓜滷肉	豆包時蔬	螞蟻上樹	時蔬	紫菜針菇湯	保久乳		6.5	2.8	2.0	2.4	0.0	0.0	822.6
11/17	二	糙米飯	咖哩雞	關東煮	豆皮時蔬	時蔬	鮮菇肉片湯	水果		5.9	2.9	2.5	2.7	0.0	0.0	808.7
11/18	三	義式拌麵	茄汁肉醬	快樂雞堡	肉絲時蔬	時蔬	花椰濃湯	奶黃包	有機豆奶	5.2	3.1	2.2	2.6	0.0	0.0	769.6
11/19	四	糙米飯	泡菜肉片	麻婆豆腐	時蔬炒蛋	時蔬	綠豆地瓜圓	葡萄乾		6.1	3.7	1.5	2.6	0.0	0.0	856.9
11/20	五	小米飯	椒鹽水黛魚排	豆豉豆干	蘿蔔滷麵輪	時蔬	時瓜魚丸湯	水果		5.2	3.8	2.0	2.9	0.0	0.0	825.5
11/23	一	白米飯	沙茶魷魚	蔬香寬粉	肉絲時蔬	時蔬	時蔬蛋花湯	保久乳		6.0	3.0	2.3	2.7	0.0	0.0	827.8
11/24	二	糙米飯	鹹酥雞	豆皮花椰	紅仁炒蛋	時蔬	榨菜湯	水果		5.0	4.1	1.8	2.9	0.0	0.0	833.1
11/25	三	培根拌飯	香滷雞翅	拌飯配料	三杯麵腸	時蔬	時瓜湯	海苔	有機豆奶	5.2	4.3	1.6	2.9	0.0	0.0	855.5
11/26	四	糙米飯	台式蔥油雞	關東煮	豆包時蔬	時蔬	芝麻牛奶湯圓	每日堅果		5.8	3.2	2.2	2.7	0.3	0.0	870.6
11/27	五	紫米飯	茄汁肉片	筍干凍腐	茶葉蛋	時蔬	麻油雞湯	水果		5.0	4.1	1.8	3.0	0.0	0.0	838.2
11/30	四	白米飯	花生肉片	花椰炒蛋	火腿玉米	時蔬	海結排骨湯	保久乳		5.6	3.2	1.9	2.5	0.0	0.0	792.7

※「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.青春期為發育高峰（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。

