

106 學年度下學期國民中學 5 月份葷食菜單-清泉

日期	星期	循環別	主食	主食 食材明細	主 菜	主菜 食材明細	副 菜一	副菜一 食材明細	副菜二	副菜二 食材明細	時蔬	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 雜糧 類/份	蔬菜 類/份	豆魚 蛋肉 類/份	油脂堅 果種子 類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg	水果
1	二	P2	燕麥飯	米 燕麥	美味 大雞腿	大雞腿 薑 滷包	毛豆 白菜	毛豆 白菜 金針菇 乾香菇 蒜或薑	芹香 肉絲	肉絲 西洋芹 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	柴魚 海裙湯	海帶芽 柴魚片 薑 時蔬	5.2	1.5	2.5	2.4	630	125	211	V
2	三	P3	拌麵 特餐	麵條	椒鹽 魚條	魚條	拌麵 配料	洋蔥 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑	花椰 炒蛋	雞蛋 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	珍菇 羹湯	金針菇 時蔬 木耳 絲 紅蘿蔔 薑或蒜	5	2.1	2.8	3	752	124	1024	
3	四	P4	小米飯	米 小米	咖哩 絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	螞蟥 上樹	肉絲 冬粉 韭菜 木耳絲 蒜或薑	榨菜 豆包	榨菜絲 豆包 蒜或薑	蔬菜	冬瓜 銀耳露	濕白木耳 冬瓜糖磚 糖	6	1.5	2.5	2.8	771 .5	101	1334	
4	五	P5	白米飯	米	茄汁 燒雞	生雞丁 洋蔥 番茄醬	家常 豆腐	豆腐 絞肉 三色豆 蒜或薑	蛋香 白玉	蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬 豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	5	2.5	2.9	2.9	742	163	207	
7	一	Q1	白米飯	米	鮮燴 肉片	大白菜 肉片 時菇 紅蘿蔔 沙茶醬	肉絲 海根	海根 肉絲 九層塔 蒜或薑	毛豆 瓜粒	時瓜 毛豆 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	羅宋湯	番茄 洋蔥 白蘿蔔 肉絲 薑	5	2.6	2.5	2.7	718	134	401	
8	二	Q2	白米飯	米	蔥香雞	生雞丁 蔥 紅蘿蔔	清炒 花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑	筍干 肉絲	筍干 肉絲 蒜或薑	蔬菜	時蔬 海裙湯	海帶芽 時蔬 大骨 薑	5	2.6	2.4	2.7	720	214	166	V
9	三	Q3	白米飯	米	碎瓜 絞肉	絞肉 碎瓜 刈薯 蒜或薑	芹香 豆干	豆干 西洋芹 紅蘿蔔 蒜或薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	紅豆 紫米粥	紅豆 黑糯米 糖	6.5	2	3	2.7	862	362	677	
10	四	Q4	拌飯 特餐	米 糙米	柳葉魚	柳葉魚	拌飯 配料	絞肉 洋蔥 三色丁 乾香菇 蒜或薑	黃瓜 肉絲	黃瓜 肉絲 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	金針湯	乾金針 肉絲 薑	5.5	1.8	3	2.8	799	261	227	
11	五	Q5	白米飯	米	京醬 肉絲	肉絲 季節豆 甜麵醬 蒜或薑	豆包 時蔬	豆包 豆芽菜 紅黃椒 蒜或薑	蛋香 玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑	蔬菜	健康 瓜湯	時瓜 枸杞 大骨 薑	5	2.5	2.5	2.7	722	151	88	
14	一	R1	白米飯	米	茄汁 肉片	肉片 番茄 洋蔥 蕃茄醬	玉米 三色	玉米粒 三色丁 蛋 蒜或薑	螞蟥 上樹	絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	白蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨	6.2	1.6	2.3	2.5	739	216	691	
15	二	R2	白米飯	米	滷棒腿	棒腿 蒜或薑 滷包	豆皮 白菜	白菜 紅蘿蔔 豆皮 蒜或薑	香滷 海結	濕海帶結 熟白芝麻 蒜或薑	蔬菜	蔬菜 蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔	5.0	2.2	2.5	2.2	692	198	397	V
16	三	R3	炊粉 特餐	濕炊粉	沙茶 肉絲	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 沙茶醬	炊粉 配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇	包子/ 饅頭	包子 饅頭	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 大骨	8.0	2.0	2.0	2.3	864	94	307	
17	四	R4	麥片飯	米 麥片	味噌 燒雞	生雞丁 紅蘿蔔 味噌 薑	芹香 肉末	絞肉 西芹 紅蘿蔔 蒜或薑	菇香 時瓜	金針菇 時瓜 蒜或薑 木耳絲	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.2	2.1	2.5	2.6	791	169	176	
18	五	R5	白米飯	米	打拋豬	絞肉 九層塔 杏包菇 蒜或薑	彩椒 豆腐	豆腐 青椒 彩椒 蒜或薑	木須 炒蛋	蛋 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	金針湯	肉絲 乾金針 蔥	5.0	1.8	2.8	2.8	714	181	462	
21	一	S1	白米飯	米	筍干 燒肉	肉丁 筍干 蒜或薑	蛋香 瓜粒	蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	芹香 豆干	豆干 西洋芹 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	味噌 時蔬湯	柴魚片 時蔬 味噌	5.5	2.3	2.6	2.8	729	376	186	
22	二	S2	紫米飯	米 黑糯米	洋蔥 豬柳	豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	蘿蔔 油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 柴魚片	肉絲 海茸	肉絲 海茸 蒜或薑 九層塔	蔬菜	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5.5	2.3	2.5	2.5	718	232	284	V
23	三	S3	西式 特餐	麵條	香滷 腿排	腿排 薑 滷包	茄汁 肉醬	絞肉 三色豆 洋蔥 馬鈴薯 番茄醬 蒜或薑	肉絲 玉菜	肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	花椰 濃湯	花椰菜 紅蘿蔔 蛋 玉米粒	5.9	2.0	2.9	2.8	778	191	265	
24	四	S4	小米飯	米 小米	咖哩雞	生雞丁 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮 時蔬	豆皮 時蔬 蒜或薑 乾香菇	季豆 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 季節豆 蒜或薑	蔬菜	冬瓜 銀耳露	濕白木耳 冬瓜糖磚 糖	5.7	2.2	3.5	2.5	799	136	198	
25	五	S5	白米飯	米	回鍋 肉片	肉片 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑	時蔬 粉絲	冬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜或薑	鮮菇 豆腐	豆腐 枸杞 鮮菇 蒜或薑	蔬菜	榨菜湯	榨菜絲 肉絲 薑	5.5	2.0	2.6	2.5	720	163	221	
28	一	T1	白米飯	米	香菇 肉燥	絞肉 時瓜 蒜或薑 乾香菇	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	刈薯 炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	味噌 海芽湯	海帶芽 味噌	5	2	2.3	2.8	766	139.5	224.8	
29	二	T2	芝麻飯	米 黑芝麻	條瓜 燒雞	生雞丁 條瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	銀蘿 絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	肉絲 白菜	肉絲 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬 菇湯	時蔬 金針菇 大骨 薑	5	2.6	2.8	2.8	751	124.1	459.9	V
30	三	T3	白米飯	米	黑椒 肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 黑胡椒	清炒 花椰	豆包 花椰菜 蒜或薑	番茄 炒蛋	蛋 番茄 蒜或薑	蔬菜	紅豆 西米露	紅豆 西谷米 糖	6	2.1	2.5	2.9	791	110.1	131.4	
31	四	T4	拌飯 特餐	米 糙米	香酥 魚排	魚排	拌飯 配料	絞肉 洋蔥 三色豆 蒜或薑	黃瓜 豆干	黃瓜 豆干 蒜或薑	蔬菜	芥菜 雞湯	芥菜 生雞丁 薑	5	2.5	3.2	2.6	775	303	217	

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。

說明:5 月份菜單編排說明如下: 一、為符合每月第一週的週二吃大雞腿 5/1 更改為大雞腿供應。二、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲取代供應。