

107 學年度第一學期國民中學 8，9 月份葷食菜單-清泉

日期	星期	循環別	主食	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
30	四	D4	白米飯	米	筍干 燒肉	肉丁 筍干 蒜或薑	毛豆 三色	毛豆 馬鈴薯 玉米粒 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	韭香 豆包	蔬菜	仙草湯	仙草 糖	5.5	1.8	2.1	2.7	692	208	147	
31	五	D5	麥片飯	麥片 米	三杯雞	生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	酸菜 絞肉	有機 蔬菜	柴魚 紫菜湯	柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑	5	1.7	3	2.8	684	172	767	
3	一	E1	白米飯	米	海結 肉丁	肉丁 海帶結 紅蘿蔔 薑或蒜	雙絲 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 韭菜 薑	香燒 時瓜	蔬菜	木須 豆腐湯	木耳絲 豆腐 時蔬 薑	5	2.3	2.7	2	680	166	244	
4	二	E2	麥仁飯	麥仁 米	美味 大雞腿	大雞腿 蒜或薑 滷包	沙茶 玉菜	肉片 玉菜 紅蘿蔔 乾香菇 沙茶醬	金珠 翠玉	蔬菜	針菇 番茄湯	番茄 金針菇 薑	5.4	2	3.6	2	797	129	237	V
5	三	E3	丼飯 特餐	糙米 米	魚排	魚排	丼飯 配料	絞肉 三色豆 油蔥 海苔絲 醬油 薑	鐵板 油腐	蔬菜	蘿蔔 雞湯	蘿蔔 生雞丁 薑	6	1.5	3.6	2.5	784	425	407	
6	四	E4	白米飯	米	筍干 肉片	肉片 筍干 蒜或薑	鮮拌 豆腐	絞肉 豆腐 紅蘿蔔 小黃瓜 蒜或薑 木耳絲	塔香 根絲	蔬菜	綠豆 地瓜湯	綠豆 糖 地瓜	6.4	2.0	2.7	1.5	764	219	124	
7	五	E5	白米飯	米	咕咾雞	生雞丁 甜椒 鳳梨 洋蔥 番茄 番茄醬	肉絲 花椰	肉絲 青花菜 紅蘿蔔 薑	雪菜 豆干	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 紅蘿蔔	5	2.4	3.9	1.5	688	297	164	
10	一	F1	白米飯	米	魚香 豬柳	豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑	蔥燒 芽菜	青蔥 豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蛋香 韭菜	蔬菜	金針 肉絲湯	乾金針 肉絲 時蔬	5.0	2.4	3	2.8	734	174	225	
11	二	F2	小米飯	米 小米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	樹子 豆薯	肉絲 豆薯 樹子 紅蘿蔔 蒜或薑	豆包 泥炒	蔬菜	味噌 海芽湯	濕海芽 柴魚片 味噌	5.4	2.0	2.9	2.6	734	123	700	V
12	三	F3	拌麵 特餐	麵條	醬燒 肉排	肉排 滷包 蒜或薑	拌麵 配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	芹香 干片	蔬菜	三絲 羹湯	蛋 筍絲 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔	6.0	1.8	2.6	3.0	769	1244	592	
13	四	F4	芝麻飯	米 黑芝麻	洋芋 燒雞	生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 蒜或薑	豆皮 時瓜	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 蒜或薑	肉絲 金菇	蔬菜	銀耳 枸杞湯	濕白木耳 枸杞 糖	5.3	2.6	2.7	2.8	737	120	121	
14	五	F5	白米飯	米	泡菜 肉片	肉片 高麗菜 泡菜 青蔥 蒜或薑	三色豆 炒蛋	三色豆 蛋 蒜或薑	沙茶 寬粉	有機 蔬菜	蕃茄 肉絲湯	蕃茄 時蔬 肉絲	5.8	2.4	2.8	2.9	779	165	176	
17	一	G1	白米飯	米	黑椒 肉片	肉片 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 蒜或薑	蛋香 圓蒲	蛋 圓蒲 木耳絲 蒜或薑	關東煮	蔬菜	鮮菇 雞湯	鮮菇 生雞丁 枸杞	5.2	2.1	3	2.4	751	204	318	
18	二	G2	紫米飯	米 黑糯米	香油 棒腿	棒棒腿 蒜或薑 滷包	青椒 油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青椒 筍片 蒜或薑	肉絲 海芽	蔬菜	四神湯	四神 肉丁 枸杞	5.7	1.6	3.5	2.7	819	226	417	V
19	三	G3	西式 特餐	通心麵	椒鹽 魚條	魚條 胡椒鹽	茄汁 肉醬	絞肉 洋蔥 三色丁 蒜或薑	韭菜 豆芽	蔬菜	田園 濃湯	花椰菜 蛋 馬鈴薯 薑	5.3	1.8	2.9	2.8	760	177	453	
20	四	G4	小米飯	米 小米	三杯雞	生雞丁 九層塔 洋蔥 杏鮑菇 蒜或薑	客家 小炒	芹菜 肉絲 豆干片 魷魚 蒜或薑	絞肉 時瓜	蔬菜	綠豆 地瓜湯	綠豆 地瓜 糖	6.4	2.4	3	3	868	174	389	
21	五	G5	白米飯	米	花生 燒肉	肉丁 花生 紅蘿蔔 白蘿蔔 蒜或薑	芝麻 海結	海帶結 白芝麻 蒜或薑	香炒 碎脯	有機 蔬菜	青菜 豆腐湯	時蔬 豆腐 紅蘿蔔	5	2.1	2.4	2.9	713	198	282	
25	二	H2	胚芽飯	米 胚芽	筍干 燒雞	生雞丁 筍干 薑或蒜	燴時瓜	時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜	韭香 豆干	蔬菜	南瓜 濃湯	南瓜 馬鈴薯 洋蔥 濃湯粉	5.5	2.4	3.0	2.9	770	308	137	V
26	三	H3	刈包 特餐	刈包	刈包 配料	肉片 酸菜 薑或蒜	蜜汁 豆干	豆干 杏鮑菇 蠔油 糖 滷包 薑或蒜	肉絲 海絲	蔬菜	米粉羹	米粉 絞肉 筍絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	5.0	2.0	3.5	2.8	755	547	832	
27	四	H4	白米飯	米	瓜仔雞	生雞丁 醬瓜 薑	絞肉 花菜	花椰菜 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜	珍菇 油腐	蔬菜	紅豆 紫米粥	紅豆 紫米 糖	6.4	2.1	3.4	2.5	860	194	576	
28	五	H5	白米飯	米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蕃茄 薑或蒜	豆包 甘藍	豆包 甘藍菜 黑木耳 彩椒 薑或蒜	蛋香 海芽	有機 蔬菜	仙草 雞湯	仙草干 生雞丁 枸杞	5.0	2.2	3.1	2.9	737	111	116	

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:8，9 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 9/4 更改為大雞腿供應。 二、各廚房湯品中大骨試情況會以肉絲取代供應。