

107 學年度上學期國民中學 11 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	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	鈣	鈉	水果
1	四	M4	燕麥飯	米燕麥	糖醋肉片	肉片 小黃瓜 洋蔥 鳳梨 番茄 番茄醬	沙茶凍腐	凍豆腐 大白菜 青豆仁 沙茶醬	紅蔘炒蛋	紅蘿蔔 蛋 蒜或薑	時蔬	桂圓紫米湯	紫米 桂圓 糖	6.2	2.2	2.5	3.2	822	184	146	
2	五	M5	白米飯	米	南瓜咖哩雞	生雞丁 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	玉菜肉絲	肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	酸菜肉末	酸菜 絞肉 薑	有機時蔬	健康瓜湯	時瓜 大骨 薑	5.4	2.4	2.8	2.8	744	163	835	
5	一	N1	白米飯	米	筍干肉丁	肉丁 筍干 蒜或薑	芹香干片	芹菜 紅蘿蔔 豆干 蒜或薑	毛豆鮮燴	毛豆 鮮菇 大白菜 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑	4.3	2.3	2.7	2	653	270	132	
6	二	N2	紫米飯	米黑糯米	美味大雞腿	大雞腿 蒜或薑 滷包	肉絲玉菜	肉絲 高麗菜 彩椒 蒜或薑	鮮燴時瓜	絞肉 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	酸菜肉片湯	酸菜 肉片 薑	4.5	2.9	3.7	2	678	85	407	V
7	三	N3	拌麵特餐	麵條	香酥魚排	魚排	拌麵配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 洋蔥	香拌豆芽	豆芽 菜 豆皮 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑	時蔬	花椰菜濃湯	花椰菜 馬鈴薯 蛋 薑	5	2.3	2.8	2.5	643	116	828	
8	四	N4	小米飯	米小米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜或薑	海結凍腐	凍豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香玉菜	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	綠豆地瓜湯	綠豆 地瓜 糖	5.7	2	2.6	1.5	667	118	198	
9	五	N5	白米飯	米	醬瓜燒雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	脆炒蘿蔔	白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	鐵板油腐	油豆腐 筍片 青椒 蒜或薑	有機時蔬	紫菜蛋花湯	乾紫菜 蛋 薑	4.3	2	3.9	2	674	165	404	
12	一	O1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 黑胡椒	番茄炒蛋	蛋 番茄 蒜或薑	螞蟻上樹	冬粉 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳	時蔬	時瓜湯	時瓜 薑 枸杞	5.3	2.1	2.6	2.6	736	290	284	
13	二	O2	芝麻飯	米黑芝麻	美味棒腿	棒腿 蒜或薑 滷包	芹香鮑菇	芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑	絞肉花椰	絞肉 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	味噌海芽湯	海帶芽 時蔬 豆腐 味噌	4.3	2.2	3.6	2.4	733	217	151	V
14	三	O3	刈包特餐	刈包	酸菜肉片	肉片 酸菜 蒜或薑	玉米三色	玉米粒 三色豆 絞肉 蒜或薑	滷味雙拼	豆干 海結 滷包 醬油	時蔬	糙米粥	糙米 時蔬 乾香菇 蛋 薑碎脯	3.8	1.9	2.6	2.2	609	462	153	
15	四	O4	白米飯	米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 蒜或薑 九層塔	豆芽肉絲	豆芽 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑	泡菜豆腐	豆腐 泡菜 高麗菜 蒜或薑	時蔬	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖磚 糖 檸檬片	5.3	2.1	3.1	2.4	765	238	617	
16	五	O5	白米飯	米	香菇絞肉	絞肉 時瓜 乾香菇 蒜或薑	洋蔥炒蛋	蛋 洋蔥 蒜或薑	豆皮白菜	大白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	有機時蔬	芥菜雞湯	芥菜 生雞丁 薑	4.3	2.5	2.7	2.5	678	389	308	
19	一	P1	白米飯	米	鐵板肉片	肉片小黃瓜 彩椒 紅蘿蔔 蒜或薑	關東煮	白蘿蔔 海帶結 玉米段 柴魚片	蔬香豆包	生豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	鮮菇雞湯	杏鮑菇 生雞丁 枸杞	4.3	2	2.3	2.9	618	187	263	
20	二	P2	燕麥飯	米燕麥	香滷雞翅	生雞翅 蒜或薑 滷包	絞肉時瓜	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	韭香粉絲	肉絲 冬粉 韭菜 木耳絲 蒜或薑 紅蘿蔔	時蔬	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 薑	5	2	2.5	3	696	166	253	V
21	三	P3	西式特餐	麵條	椒鹽魚條	魚條	西式肉醬	絞肉 三色豆 洋蔥 番茄醬	花椰炒蛋	雞蛋 青花菜 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	肉絲羹湯	肉絲 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 筍絲	5.3	2	2.2	3.1	748	1104	610	
22	四	P4	小米飯	米米小	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	家常油腐	油豆腐 絞肉 三色豆 蒜或薑	肉絲豆芽	肉絲 芹菜 豆芽 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	綠豆西谷米	綠豆 西谷米 糖	5.2	1.9	2	2.8	668	272	211	
23	五	P5	白米飯	米	茄汁燒雞	生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬	毛豆白菜	毛豆 白菜 絞肉 乾香菇 蒜或薑	蛋香刈薯	蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑	有機時蔬	大醬湯	時蔬 豆腐 味噌	4.3	2.3	2.7	2.7	656	213	265	
26	一	Q1	白米飯	米	京醬肉絲	肉絲 季節豆 紅蘿蔔 甜麵醬 白芝麻	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	絞肉扁蒲	扁蒲 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	什錦蔬菜湯	番茄 洋蔥 白蘿蔔 大骨 薑	4.3	2.6	2.5	2.7	674	150	143	
27	二	Q2	紫米飯	米黑糯米	香滷腿排	雞腿排 滷包 蒜或薑	筍干肉絲	筍干 肉絲 蒜或薑 蔥花	魚香茄子	茄子 絞肉 蒜	時蔬	金茸海裙湯	金針菇 海裙菜 大骨 薑	4.5	2.1	3.5	2.5	742	196	141	V
28	三	Q3	白米飯	米	碎瓜絞肉	絞肉 碎瓜 刈薯	鮭魚聰明蛋	雞蛋 鮭魚 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒	芹香豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	紅豆湯圓	紅豆 小湯圓 糖	5.2	1.9	3.6	2.6	799	377	446	
29	四	Q4	炊粉特餐	炊粉	柳葉魚	柳葉魚	炊粉配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 油蔥酥	雙色花椰	綠花椰 白花椰 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 紅蘿蔔 薑	5	2.2	2.2	3.2	714	320	353	
30	五	Q5	白米飯	米	馬鈴薯燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	肉絲海根	海根 肉絲 九層塔 薑	豆包時蔬	豆包 時蔬 黑木耳 蒜或薑 紅蘿蔔	有機時蔬	健康瓜湯	時瓜 大骨 紅蘿蔔	4.7	2.5	2.5	2.8	705	210	261	

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:11 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，改為美味大雞腿。