

107 學年度上學期國民中學 12 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
3	一	R1	白米飯	米	茄汁肉 絲	肉絲 番茄 洋蔥 番茄醬	香滷 海結	海帶結 白芝麻 薑或蒜	螞蟥 上樹	絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 韭菜	時蔬	白蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑	6.1	1.9	2.1	2.3	736	259	178	
4	二	R2	白米飯	米	美味 大雞腿	大雞腿 薑或蒜 滷包	肉絲 白菜	肉絲 白菜 紅蘿蔔 薑或蒜	玉米 三色	玉米粒 三色豆 蛋 薑或蒜	時蔬	蔬菜 蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑	5.4	2	3.4	2.2	782	194	201	V
5	三	R3	拌飯 特餐	米糙米	沙茶肉 片	肉片 筍片 紅蘿蔔 沙茶醬 杏鮑菇	拌飯 配料	高麗菜 絞肉 油蔥酥	豆包 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 豆包	時蔬	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑	5	2.8	2.5	2.6	725	257	281	
6	四	R4	白米飯	米	味噌 燒雞	生雞丁 紅蘿蔔 味噌 薑	毛豆 時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜	菇香 時瓜	金針菇 時瓜 木耳絲 薑或蒜	時蔬	綠豆 麥仁湯	綠豆 麥仁 糖	6.3	2.5	2.4	2.5	796	263	292	
7	五	R5	有機 白米飯	有機米	打拋豬	絞肉 九層塔 刈薯 洋蔥	彩椒 豆腐	豆腐 絞肉 彩椒 薑或蒜	木須 炒蛋	蛋 木耳絲 紅蘿蔔 薑或蒜	有機 時蔬	榨菜湯	榨菜絲 肉絲 薑	5	1.8	2.7	2.7	719	214	274	
10	一	S1	白米飯	米	筍干 肉丁	肉丁 筍干 薑或蒜	絞肉 瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜	客家 小炒	豆干 芹菜 乾魷魚 肉絲 薑或蒜	時蔬	味噌 海芽湯	海芽 時蔬 味噌	5	2.6	3	2.5	695	174	137	
11	二	S2	紫米飯	米 黑糯米	鳳梨 燒雞	生雞丁 鳳梨 紅蘿蔔 薑或蒜	蘿蔔 油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑或蒜	塔香 海根	肉絲 海根 薑或蒜 九層塔	時蔬	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5.2	2.6	3.9	2.5	757	215	246	V
12	三	S3	西式 特餐	麵條	醬燒 肉排	肉排 滷包	茄汁 肉醬	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬	肉絲 玉菜	肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜	時蔬	玉米 濃湯	三色豆 玉米粒 蛋	5.6	2	2.5	2.5	693	297	296	
13	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 白菜	豆皮 白菜 乾香菇 薑或蒜	季豆 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 季節豆 薑或蒜	時蔬	冬瓜 銀耳露	濕白木耳 冬瓜糖 糖	5.5	2.2	3.5	2.5	846	168	189	
14	五	S5	有機 白米飯	有機米	回鍋 肉片	肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 薑或蒜	肉絲 花椰	花椰菜 肉絲 枸杞 薑或蒜	鮮菇 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 芹菜 鮮菇 薑或蒜	有機 時蔬	時蔬 雞湯	生雞丁 時蔬 薑	5	2.3	2.6	2.5	659	200	298	
17	一	T1	白米飯	米	時瓜 絞肉	絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜	番茄 炒蛋	蛋 番茄 洋蔥 薑或蒜 番茄醬	螞蟥 上樹	冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜	時蔬	味噌 時蔬湯	時蔬 海帶芽 味噌 柴魚片	6	1.6	2.8	2.7	694	143	238	
18	二	T2	芝麻飯	米 黑芝麻	香滷 腿排	腿排 薑或蒜 滷包	鐵板 豆腐	豆腐 筍片 彩椒 薑或蒜	清炒 花椰	金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜	時蔬	白玉 枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 大骨 薑	5	2.1	3.5	2.8	756	211	251	V
19	三	T3	刈包 特餐	刈包	酸菜 肉片	肉片 酸菜 薑或蒜	毛豆 時蔬	時蔬 毛豆 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜	玉米 三色	玉米粒 三色豆 蛋 薑或蒜	時蔬	糙米粥	糙米 時蔬 乾香菇 絞肉 紅蘿蔔	5	2.2	2.1	2.9	672	78	678	
20	四	T4	白米飯	米	醬瓜 燒雞	生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 薑或蒜	時蔬 蛋香	蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜	海結 油腐	油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑或蒜	時蔬	仙草湯	仙草 糖	5	2	3.3	2.6	731	214	627	
21	五	T5	有機 白米飯	有機米	黑椒 肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 黑椒粒	銀籬 絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜	雪菜 豆干	雪裡紅 豆干 薑或蒜	有機 時蔬	當歸湯	當歸 生雞丁 枸杞 高麗菜	5	2	2.9	2.7	710	188	306	
22	六	B1	白米飯	米	回鍋 肉片	肉片 小黃瓜 紅椒 薑或蒜	西滷菜	肉絲 大白菜 乾黑木耳 筍絲 金針菇 薑或蒜	紅白 雙丁	絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑或蒜	時蔬	金針 肉絲湯	乾金針 肉絲 粉絲 薑	5.4	2.5	2.3	2.8	691	145	121	
24	一	A1	白米飯	米	京醬 肉片	肉片 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜	鮭魚 聰明蛋	雞蛋 鮭魚 玉米粒 洋蔥 薑或蒜 黑胡椒	韭香 豆芽	豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 絞肉 薑或蒜	時蔬	時蔬湯	大骨 時蔬 薑	5.2	2	3	2.7	761	237	99	
25	二	A2	紫米飯	米 黑糯米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 薑或蒜 九層塔	毛豆 白菜	毛豆 大白菜 紅蘿蔔 薑或蒜	玉筍 豆腐	豆腐 玉米筍 紅蘿蔔 薑或蒜	時蔬	珍菇 蛋花湯	金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑	5.2	2.3	3	3	781	217	135	V
26	三	A3	白米飯	米	銀籬 燒肉	肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜	紅仁 炒蛋	蛋 時蔬 紅蘿蔔 蔥	豆包 混炒	濕豆包 芹菜 海帶根 薑或蒜	時蔬	味噌 豆腐湯	豆腐 時蔬 柴魚片 味噌	5	2.4	2.9	2.6	772	239	339	
27	四	A4	拌飯 特餐	米 糙米	美味 魚排	魚排	拌飯 配料	絞肉 三色豆 乾香菇 洋蔥 油蔥酥	毛豆 甘藍	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜	時蔬	紅豆 湯圓	紅豆 小湯圓 糖	7.3	1.8	2.4	3	872	174	108	
28	五	A5	有機 白米飯	有機米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香 海茸	海茸 九層塔	酸菜 干丁	酸菜 豆干丁 薑或蒜	有機 時蔬	枸杞 瓜湯	枸杞 時瓜 大骨 薑	5.3	2.3	2.7	2.8	758	277	866	

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:12 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。