

107 學年度第 2 學期國民中學 2 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	蔬菜	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
11	一	E1	白米飯	米	海結 肉丁	肉丁 海帶結 蒜 或薑 紅蘿蔔	雙絲 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑	香燒 時瓜	毛豆 時瓜 枸 杞 乾香菇 蒜或薑	蔬菜	針菇 番茄湯	番茄 金針菇 薑 時蔬	5	2.6	2.3	2.8	714	249	230	
12	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 乾香菇絲 沙茶醬	塔香 根絲	九層塔 蒜或薑 濕海帶根	蔬菜	木須 豆腐湯	木耳絲 豆腐 時蔬 薑	5.2	2.2	2.5	2.8	733	167	187	V
13	三	E3	丼飯 特餐	糙米 米	香酥 魚排	魚排	丼飯 配料	絞肉 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 蒜或薑	鐵板 油腐	油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 蒜或薑	蔬菜	時蔬 雞湯	時蔬 生雞丁 薑	6	1.7	3	3.2	832	310	298	
14	四	E4	白米飯	米	咕咾雞	生雞丁 鳳梨 洋蔥 番茄 番茄醬	鮮拌 豆腐	絞肉 豆腐 紅蘿蔔 小黃瓜 蒜或薑 木耳絲	刈薯 炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿 蔔 蒜或薑	蔬菜	綠豆 地瓜湯	綠豆 糖 地瓜	7.1	1.6	3.5	2.8	926	314	327	
15	五	E5	白米飯	米	京醬 肉片	肉片 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 甜麵醬	肉絲 花椰	肉絲 青花菜 紅蘿蔔 蒜或薑	雪菜 豆干	小豆干 雪裡紅 蒜或薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 枸杞 紅蘿蔔 薑	5	2.6	2.7	2.5	730	215	235	
18	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 豆干片 蒜或薑	木須 蛋香	蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	金針 粉絲湯	乾金針 冬粉 時蔬 大骨	5.3	2.4	2.5	2.5	731	160	156	
19	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 紅蘿蔔 蒜或薑 樹子	豆包 混炒	豆包 酸菜 蒜 或薑	蔬菜	味噌 海芽湯	濕海芽 柴魚片 味噌	5.4	1.9	3.6	2.8	822	152	784	V
20	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	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	肉絲 羹湯	蛋 筍絲 黑木耳 肉絲 紅蘿蔔 沙茶醬	5	1.4	2.8	2.1	690	337	1204	
21	四	F4	芝麻飯	米 黑芝麻	三杯雞	生雞丁 九層塔 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑	豆皮 時瓜	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 蒜或薑	肉絲 花椰	肉絲 青花菜 蒜或薑	蔬菜	紅豆 紫米粥	紅豆 紫米 糖	6.4	2.3	3.3	2.7	869	122	113	
22	五	F5	白米飯	米	泡菜 肉片	肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑	三色豆 炒蛋	三色豆 蛋 蒜或薑	沙茶 寬粉	絞肉 寬粉 時 蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	番茄 大骨湯	番茄 時蔬 大骨 薑	6	2.1	2.4	2.3	756	129	140	
23	六	G5	糙米飯	米 糙米	花生 燒肉	肉丁 花生 紅蘿蔔 海帶結	毛豆 西滷	毛豆 大白菜 筍絲 乾黑木耳 蒜或薑	碎脯 炒蛋	蛋 菜脯 蒜或 薑	有機 時蔬	青菜 豆腐湯	時蔬 豆腐 薑 紅蘿蔔	5	2.3	2.8	3.3	766	287	1133	
25	一	G1	白米飯	米	黑椒 肉片	肉片 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 蒜或薑	芹香 干片	芹菜 肉絲 豆干片 蒜或薑	塔香 海茸	濕海茸 九層塔 蒜或將	蔬菜	鮮菇 雞湯	鮮菇 生雞丁 枸杞 薑	5	1.8	3.5	2.9	789	378	297	
26	二	G2	糙米飯	米 糙米	香滷 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	絞肉 時瓜	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	四神湯	四神 肉丁 枸杞 薑	5	2	3.4	2.4	762	211	124	V
27	三	G3	西式 特餐	濕麵條	香酥 魚條	魚條 胡椒鹽	茄汁 肉醬	絞肉 洋蔥 三色丁 番茄 蒜或薑	韭菜 豆芽	肉絲 韭菜 豆 芽 蒜或薑	時蔬	田園 濃湯	花椰菜 蛋 薑 馬鈴薯	5.2	1.9	2.4	2.1	686	140	1162	

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:2 月份菜單編排說明如下: 一、每周五蔬菜為有機蔬菜 二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，改為美味大雞腿。