

107 學年度第 2 學期國民中學 3 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
4	一	H1	白米飯	米	京醬肉片	肉片 季節豆 紅蘿蔔 甜麵醬	鮪魚 玉米蛋	蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒	螞蟥 上樹	冬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	柴魚 海裙湯	柴魚片 海裙菜 大骨 時蔬 薑	6.1	1.8	3.1	2.5	756	110	185	
5	二	H2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	大雞腿 蒜或薑 滷包	燴時瓜	時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	青椒 豆干	豆干 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	南瓜 濃湯	南瓜 馬鈴薯 洋蔥 濃湯粉	5.5	2	3.8	2.5	757	308	137	V
6	三	H3	刈包 特餐	刈包	刈包 配料	肉片 酸菜 蒜或薑	絞肉 花菜	花椰菜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	豆包 甘藍	豆包 甘藍菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	米粉羹	米粉 絞肉 筍絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	5	2.2	2.3	2.5	645	497	814	
7	四	H4	小米飯	米 小米	瓜仔雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	蛋香 白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑	珍菇 油腐	油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	紅豆 紫米湯	紅豆 紫米 糖	6.4	2	3.3	2.5	789	139	574	
8	五	H5	糙米飯	米 糙米	打拋豬	絞肉 刈薯 洋蔥 九層塔 番茄 蒜或薑	芹香 鮮菇	紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 蒜或薑	滷味 雙拼	豆干 海帶結 蒜或薑 滷包	有機 蔬菜	仙草 雞湯	仙草干 生雞丁 枸杞 薑	5	2.1	3.2	2.5	692	123	125	
11	一	I1	白米飯	米	南瓜 燉肉	肉丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香 花椰	花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬 冬粉	冬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	味噌湯	海帶芽 味噌 時蔬	6.3	1.9	2.2	2.6	749	178	256	
12	二	I2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	生雞翅 薑 滷包	肉絲 時瓜	時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑	毛豆 白菜	大白菜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5	2.4	2.4	2.8	692	160	207	V
13	三	I3	炊粉 特餐	炊粉	香酥魚排	魚排	炊粉 配料	洋蔥 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥	金珠 翠玉	蛋 玉米粒 三色豆 蒜或薑 白木耳	蔬菜	養生 菇湯	時蔬 金針菇 薑	5.3	1.6	2.2	3	689	129	579	
14	四	I4	紫米飯	米 黑糯米	香菇絞肉	絞肉 時瓜 乾香菇 蒜或薑	咖哩 油腐	油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	雪菜 干丁	雪裡紅 豆干丁 蒜或薑	蔬菜	山粉 圓湯	冬瓜 茶磚 山粉圓 糖	5.2	1.9	2.5	2.8	700	299	252	
15	五	I5	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬	芝麻 海結	濕海帶結 白芝麻 蒜或 薑	銀蘿 紋肉	白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	時蔬 大骨湯	時蔬 大骨 薑	5	2.4	2.6	2.7	701	193	340	
18	一	J1	白米飯	米	茄汁肉絲	肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬	絞肉 瓜粒	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	回鍋 干片	豆干片 青椒 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	四神湯	四神 肉丁 枸杞	5	2	3	2.5	738	211	204	
19	二	J2	糙米飯	米 糙米	五香腿排	腿排 蒜或薑 滷包	田園肉絲	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑	蘿蔔 油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5.1	2	3	2.7	754	187	173	V
20	三	J3	西式 特餐	濕麵條	炸柳葉魚	柳葉魚	西式肉醬	絞肉 洋蔥 三色豆 西芹 蒜或薑 番茄醬	蛋香 時瓜	時瓜 蛋 蒜或薑	蔬菜	紫菜 時蔬湯	乾紫菜 薑 時蔬	5.1	1.7	2.2	3	700	226	253	
21	四	J4	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜燒雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	豆包 白菜	白菜 豆包 毛豆 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	塔香 海茸	九層塔 海茸 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 麥仁 糖	7.5	1.9	2.2	3	873	299	299	
22	五	J5	糙米飯	米 糙米	南瓜燒肉	肉丁 南瓜 蒜或薑	咕咾 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 季節豆 番茄 蒜或薑	肉絲 金菇	肉絲 金針菇 西芹 蒜或薑	有機 蔬菜	冬菜 蛋花湯	時蔬 蛋 冬菜 乾香菇 薑	5.5	1.7	2.8	2.5	751	184	170	
25	一	K1	白米飯	米	蔥燒肉片	肉片 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香 花椰	花椰菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	筍干 油腐	油豆腐 筍干 蒜或薑	蔬菜	時蔬 大骨湯	時蔬 大骨 薑	5	2.2	2.6	2.5	713	203	90	
26	二	K2	糙米飯	米 糙米	香滷棒腿	棒棒腿 蒜或薑	黃金絞肉	絞肉 南瓜 蒜或薑	肉絲 豆芽	豆芽 肉絲 韭菜 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	番茄 時蔬湯	番茄 時蔬 大骨 薑	5.8	1.6	3.3	2	783	111	166	V
27	三	K3	拌麵 特餐	濕麵條	美味肉排	肉排 蒜或薑	拌麵 配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾 香菇 油蔥酥	芝麻 海結	白芝麻 海帶結 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔湯	大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5	1.6	2.2	2.5	668	113	1011	
28	四	K4	小米飯	米 小米	咖哩肉丁	肉丁馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖 哩粉	毛豆 瓜粒	時瓜 紅蘿蔔 毛豆 蒜或薑	碎脯蛋	碎脯 蛋 蒜或薑	蔬菜	地瓜湯	地瓜 糖	6.6	1.9	2.3	2	772	128	788	
29	五	K5	糙米飯	米 糙米	鮮菇燒雞	生雞丁 杏鮑菇 蒜或薑 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋香 白菜	蛋 白菜 蒜或薑 枸杞	螞蟥 上樹	冬粉 絞肉 時蔬 蒜或薑	有機 蔬菜	味噌湯	海帶芽 味噌 柴魚片	5.7	1.7	2.8	2.5	764	106	161	

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、堅果及海鮮不適合其過敏體質者食用」。

說明:3 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。