

107 學年度第 2 學期國民中學 4 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	一	L1	白米飯	米	豆豉 豬柳	豬柳 洋蔥 豆豉 蒜或薑	韭香 炒蛋	雞蛋 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑	塔香 海茸	海茸 九層塔 蒜或薑	蔬菜	時蔬 金針湯	時蔬 乾金針 薑	5	1.9	2.5	2.8	712	235	217	
2	二	L2	糙米飯	米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 蒜或薑 滷包	肉絲 花椰	肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	茄汁 豆腐	豆腐 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬	蔬菜	三絲 羹湯	筍絲 時蔬 黑木耳 薑	5	1.9	3	2.6	740	202	193	V
3	三	L3	油飯 特餐	米 圓糯米	炸柳 葉魚	柳葉魚	油飯 配料	肉絲 乾香菇絲 菜脯 蒜或薑 油蔥酥	高麗菜 炒蛋	高麗菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時瓜 大骨湯	時瓜 大骨 薑	5	1.8	2.4	3	713	208	224	
8	一	M1	白米飯	米	鳳梨 肉片	肉片 蒜或薑 鳳梨 洋蔥 紅蘿蔔	韭香 粉絲	冬粉 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑	香滷 筍干	筍干 酸菜 絞肉 蒜或薑	蔬菜	時蔬 番茄湯	時蔬 番茄 西芹 薑	6	2.6	2.2	2.6	745	240	293	
9	二	M2	糙米飯	米 糙米	香滷 棒腿	棒腿 蒜或薑 滷包	沙茶 凍腐	凍腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 沙茶醬	肉絲 時瓜	時瓜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑	蔬菜	紫菜 蛋花湯	蛋 乾紫菜 薑 時蔬	5	2.1	2.8	2.7	706	238	169	V
10	三	M3	炊粉 特餐	炊粉	美味 魚條	魚條	炊粉 配料	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 乾香菇 油蔥酥	時蔬 油腐	油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	糙米粥	糙米 時蔬 乾香菇絲 絞肉 菜脯	6.5	1.8	2.6	2.8	795	200	739	
11	四	M4	燕麥飯	米 燕麥	銀蘿 燒肉	肉丁 白蘿蔔 蒜或薑 紅蘿蔔	毛豆 時瓜	毛豆 時瓜 黑木耳 蒜或薑	雪菜 干丁	豆干 雪裡紅 蒜或薑 紅蘿蔔	蔬菜	紅豆 紫米粥	紅豆 紫米 糖	6.4	2.1	2.6	2.7	790	413	185	
12	五	M5	糙米飯	米 糙米	南瓜 咖哩雞	生雞丁 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	肉絲 海根	海根 肉絲 蒜或薑	豆包 時蔬	時蔬 豆包 薑 紅蘿蔔	有機 蔬菜	榨菜 肉絲湯	榨菜 肉絲 薑	5.3	2.1	3.6	2.8	785	244	695	
15	一	N1	白米飯	米	洋芋 燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	刈薯 炒蛋	刈薯 雞蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	毛豆 白菜	白菜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	海芽 味噌湯	海帶芽 味噌 時蔬	5.3	2.4	2	2	671	125	513	
16	二	N2	糙米飯	米 糙米	香滷 雞翅	生雞翅 薑 滷包	芹香 鮑菇	芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑	黃金 肉絲	肉絲 南瓜 蒜或薑 黑木耳絲	蔬菜	玉米 濃湯	馬鈴薯 玉米粒 蛋 洋蔥	6.4	1.4	3.1	2	806	103	163	V
17	三	N3	西式 特餐	濕麵條	蘑菇 肉醬	絞肉 洋蔥 三色豆 蘑菇 鮮菇 番茄 蒜或薑	肉絲 時瓜	時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑	滷煎 蒸蛋	蛋	蔬菜	時蔬 大骨湯	時蔬 大骨 薑	5	2.2	2.5	2	683	120	633	
18	四	N4	小米飯	米 小米	京醬 肉片	肉片 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	關東煮 柴魚片	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片	雪菜 干丁	雪裡紅 豆干丁 蒜或薑	蔬菜	冬瓜 粉圓湯	冬瓜茶磚 粉圓 糖	6	1.8	2.5	2	743	252	101	
19	五	N5	糙米飯	米 糙米	豆瓣 雞丁	生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬	田園 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 肉絲	時瓜 絞肉	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	時蔬 番茄湯	時蔬 番茄 薑	5	2.6	2.9	2	723	104	180	
22	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 青蔥	滷味 雙拼	油豆腐 海結 滷包	蔬菜	時蔬 針菇湯	時蔬 薑 金針菇	5	2.1	2.9	2.8	746	196	114	
23	二	O2	糙米飯	米 糙米	美味 腿排	腿排 蒜或薑 滷包	芹香 豆干	芹菜 豆干 紅蘿蔔 蒜或薑	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬 味噌湯	時蔬 味噌	5	2.1	3.5	2.8	791	348	189	V
24	三	O3	拌飯 特餐	米 糙米	沙茶 肉片	肉片 筍片 蒜或薑 彩椒 沙茶醬 青椒	拌飯 配料	絞肉 三色豆 乾香菇 洋蔥 油蔥酥	塔香 海根	海根 蒜或薑 九層塔	蔬菜	鮮菇 雞湯	鮮菇 生雞丁 枸杞	5	2	2.8	2.7	732	214	207	
25	四	O4	紫米飯	米 黑糯米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 蒜或薑 九層塔	時瓜 肉絲	時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑	泡菜 豆腐	豆腐 泡菜 高麗菜 蒜或薑	蔬菜	仙草湯	仙草 糖	5.2	2.1	3.6	2.9	817	193	190	
26	五	O5	糙米飯	米 糙米	時瓜 肉片	肉片 杏鮑菇 蒜或薑 時瓜	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑	豆皮 時蔬	時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	有機 蔬菜	南瓜 濃湯	南瓜 馬鈴薯 洋蔥 濃湯粉	5.6	2.4	2.6	2.8	773	236	147	
29	一	P1	白米飯	米	茄汁 肉片	肉片 番茄 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑	關東 煮	白蘿蔔 海帶結 紅蘿蔔 柴魚片 凍豆腐	蔬香 豆包	生豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	酸菜 金針湯	乾金針 酸菜 薑 肉絲	5	2.2	2.5	2.5	705	180	268	
30	二	P2	糙米飯	米 糙米	醬燒 肉排	肉排 蒜或薑 滷包	毛豆 時瓜	時瓜 毛豆 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	蔬菜	時蔬湯	大骨 時蔬 薑	5.5	1.9	2.4	2.5	726	104	136	V

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:4 月份菜單編排說明如下:一、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，L2 主菜改為美味大雞腿。