

107 學年度第 2 學期國民中學 5 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	三	P3	拌麵 特餐	濕麵條	椒鹽 魚條	魚條	拌麵 配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 洋蔥	蛋香 刈薯	蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	三絲 羹湯	時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 筍絲 蒜或薑	5	2.2	2.2	3	705	112	767	
2	四	P4	燕麥飯	有機米 燕麥	咖哩 肉丁	肉丁 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	家常 豆腐	豆腐 鮮菇 蒜或薑 彩椒	肉絲 時蔬	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	綠豆 西米露	綠豆 西谷米 糖	7.5	1.9	2.4	2	843	187	86	
3	五	P5	糙米飯	有機米 糙米	洋芋 燒雞	生雞 丁蒜或薑 馬鈴薯 紅蘿蔔	毛豆 白菜	毛豆 白菜 絞肉 乾香菇 蒜或薑	花椰 炒蛋	雞蛋 青花菜 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	大醬湯	時蔬 豆腐 味噌 柴魚片	5.3	2.2	2.8	2.5	749	170	192	
6	一	Q1	白米飯	有機米	京醬 肉片	肉片 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	番茄 炒蛋	蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬	絞肉 扁蒲	扁蒲 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 大骨 薑	5	2.5	2.5	2.5	664	44	127	
7	二	Q2	糙米飯	有機米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 蒜或薑 滷包	芹香 豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜或薑	魚香 茄子	茄子 絞肉 蒜	蔬菜	健康 瓜湯	冬瓜 大骨 紅蘿蔔	5	2	4	2.5	733	287	155	V
8	三	Q3	炊粉 特餐	乾炊粉	炸柳 碎魚	柳葉魚	炊粉 配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 洋蔥	雙色 花椰	綠花椰 白花椰 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	鹹粥	有機米 乾香菇絲 時蔬 雞蛋 紅蘿蔔	4.5	2.1	2.2	2.5	682	276	178	
9	四	Q4	小米飯	有機米 小米	碎瓜 絞肉	絞肉 碎瓜 杏鮑菇	蛋香 時蔬	雞蛋 時蔬 蒜或薑 紅蘿蔔	筍干 肉絲	筍干 肉絲 蒜或薑	蔬菜	紅豆 湯圓	紅豆 小湯圓 糖	6.3	2.1	2.1	2.5	723	190	399	
10	五	Q5	糙米飯	有機米 糙米	馬鈴薯 燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	塔香 海茸	海茸 九層塔 薑	豆包 時蔬	豆包 時蔬 黑木耳 蒜或薑 紅蘿蔔	有機 蔬菜	金茸 番茄湯	金針菇 番茄 大骨 薑	5.4	2	2.5	2.5	679	159	154	
13	一	R1	白米飯	有機米	蔥爆 肉絲	肉絲 洋蔥 青蔥	毛豆 時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	螞蟥 上樹	絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 韭菜	蔬菜	紫菜 蛋花湯	蛋 乾紫菜 薑	6	2	2	2.6	717	248	176	
14	二	R2	糙米飯	有機米 糙米	香油 雞翅	雞翅 蒜或薑 滷包	彩椒 豆腐	豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑	玉米 三色	玉米粒 三色丁 蛋 蒜或薑	蔬菜	味噌 時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	5.3	1.4	3.6	2.7	762	224	174	V
15	三	R3	拌飯 特餐	有機米 糙米	蘿蔔 燒肉	肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	拌飯 配料	時蔬 絞肉 玉米粒 乾香菇 洋蔥 油蔥酥	豆包 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 豆包 蒜或薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑	5.1	2.5	2.5	2.6	699	186	156	
16	四	R4	紫米飯	有機米 黑糯米	照燒雞	生雞丁 杏鮑菇 白芝麻	香滷 海結	海帶結 油豆腐 蒜或薑	鮮燴 時瓜	時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	地瓜 甜湯	地瓜 糖	5.6	1.8	2.5	2.7	721	230	175	
17	五	R5	糙米飯	有機米 糙米	打拋豬	絞肉 九層塔 刈薯 番茄	肉絲 時蔬	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 黑木耳	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 青蔥	有機 蔬菜	榨菜 肉絲湯	榨菜 薑 肉絲	5	2.4	2.5	2.8	699	202	352	
20	一	S1	白米飯	有機米	回鍋 肉片	肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑	絞肉 瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	芹香 干片	豆干 芹菜 蒜或薑	蔬菜	味噌 海芽湯	海芽 時蔬 味噌	5	2.4	2.6	2.5	718	273	262	
21	二	S2	糙米飯	有機米 糙米	洋芋 燒雞	生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	蘿蔔 油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜或薑	塔香 海根	肉絲 海根 蒜或薑 九層塔	蔬菜	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5.3	1.9	3.1	2.6	768	285	256	V
22	三	S3	西式 特餐	麵條	醬燒 肉排	肉排 滷包	茄汁 肉醬	絞肉 番茄 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬	肉絲 玉菜	肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	玉米 濃湯	三色豆 玉米粒 蛋	5.4	1.9	2.3	2.7	720	263	225	
23	四	S4	燕麥飯	有機米 燕麥	咖哩雞	生雞丁 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮 時蔬	豆皮 時蔬 乾香菇 蒜或薑	李豆 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 季節豆 蒜或薑	蔬菜	綠豆 麥仁湯	綠豆 麥仁 糖	6.7	1.8	2.9	2.8	858	245	252	
24	五	S5	糙米飯	有機米 糙米	筍干 肉丁	肉丁 筍干 蒜或薑	肉絲 花椰	花椰菜 肉絲 蒜或薑	鮮菇 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 芹菜 鮮菇 蒜或薑	有機 蔬菜	時蔬 大骨湯	時蔬 薑 大骨	5	2	2.5	2.6	705	217	179	
27	一	T1	白米飯	有機米	時瓜 絞肉	絞肉 時瓜 杏鮑菇 蒜或薑	番茄 炒蛋	蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬	沙茶 寬粉	寬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 沙茶醬	蔬菜	四神湯	四神 肉丁 枸杞	6.5	1.7	3	2.4	831	136	137	
28	二	T2	糙米飯	有機米 糙米	香滷 腿排	腿排 蒜或薑 滷包	鐵板 豆腐	豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑	清炒 花椰	金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	白玉 枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 大骨 薑	5	2	3.5	2.8	789	268	133	V
29	三	A3	油飯 特餐	有機米 糯米	美味 魚排	魚排	油飯 配料	肉絲 乾香菇絲 菜脯 蒜或薑 油蔥酥	毛豆 甘藍	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	金針 肉絲湯	乾金針 肉絲 粉絲 薑	5.3	1.5	2.5	3	731	96	198	
30	四	T4	小米飯	有機米 小米	醬瓜 燒雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑 刈薯	時蔬 蛋香	蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑	海結 油腐	油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	仙草湯	仙草 糖	5.2	1.7	4	2.9	837	210	434	
31	五	T5	糙米飯	有機米 糙米	黑椒 肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒	銀羅 絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	雪菜 豆干	雪裡紅 豆干 蒜或薑	有機 蔬菜	時瓜 大骨湯	大骨 時瓜 薑	5	2.3	2.8	2.6	735	360	108	

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:5 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，Q2 主菜改為美味大雞腿。三、為配合縣政府有機米政策，將 T3 拌麵特餐與 A3 油飯特餐對調供應。

四、由於白菜供應數量與品質不穩定，R5、S4 白菜改為供應時蔬