

108 學年度上學期國民中學 8.9 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
30	五	D5	紫米飯	米 紫米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	酸菜 絞肉	酸菜 絞肉 蒜或薑	蔬菜	柴魚 紫菜湯	柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑	5	2.2	3	2.7	722	299	325	
2	一	E1	白米飯	米	時蔬 肉丁	肉丁 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	椒拌 蛋香	蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑	香燒 銀蘿	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	枸杞 針菇湯	時蔬 金針菇 薑 枸杞	5	2.3	2.5	2.7	691	183	144	
3	二	E2	糙米飯	米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 蒜或薑 滷包	時瓜 肉絲	肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑	鮮拌 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	味噌 海芽湯	海芽 柴魚片 味噌	5	2.1	2.4	2.5	669	125	110	V
4	三	E3	薑黃 拌飯	米 糙米 薑黃粉	酥炸 魚排	魚排	拌飯 配料	肉絲 洋蔥 三色豆 黑芝麻 西芹	海結 油腐	海結 油豆腐 蒜或薑	蔬菜	時蔬 雞湯	時蔬 生雞丁 枸杞 薑	5	1.7	2.6	3	697	186	173	
5	四	E4	糙米飯	米 糙米	咕咾雞	生雞丁 鳳梨 洋蔥 蒜或薑 番茄醬	毛豆 時瓜	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	刈薯 炒蛋	刈薯 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	6	2.2	2.5	2.8	763	174	102	
6	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	花生 肉片	肉片 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	肉絲 豆芽	肉絲 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	雪菜 豆干	豆干 雪裡紅 蒜或薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	5	2.3	2.7	3	715	316	120	
9	一	F1	白米飯	米	鮮燴 豬柳	豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬 大骨湯	時蔬 大骨 薑	5	2.4	2.5	2.5	661	112	111	
10	二	F2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	肉絲 花椰	肉絲 花椰菜 蒜或薑	油腐 雙仁	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	味噌湯	紫菜 柴魚片 味噌	5.2	2.2	3.4	2.5	719	92	94	V
11	三	F3	拌麵 特餐	麵條	芝麻 肉排	肉排 白芝麻 蒜或薑	拌麵 配料	時蔬 肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥	鮮燴 豆腐	豆腐 三色豆 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	仙草 甜湯	仙草干 糖	5	1.3	2.4	2.5	628	552	463	
12	四	F4	糙米飯	米 糙米	筍干 燒雞	生雞丁 筍干 蒜或薑	肉絲 時瓜	肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳 絲 蒜或薑	海帶 干絲	白干絲 海帶根 蒜或薑	蔬菜	玉米 蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	5.2	1.9	3.3	2.5	704	134	142	
16	一	G1	白米飯	米	京醬 肉絲	肉絲 刈薯 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	螞蟻 上樹	乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	紫菜湯	柴魚片 乾紫菜 大骨 薑	5.6	1.7	2.8	2.3	748	131	120	
17	二	G2	糙米飯	米 糙米	鳳梨 燒雞	生雞丁 白蘿蔔 蔭鳳梨 蒜或薑	玉菜 肉絲	肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	珍菇 油腐	油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑	5	2.3	2.9	2.6	742	168	109	V
18	三	G3	油飯 特餐	米 糯米	椒鹽 魚排	魚排 胡椒鹽	油飯 配料	肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥	鮮炒 時瓜	時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬 菇湯	時蔬 鮮菇 大骨 薑	5.5	1.7	2.6	2.1	717	172	125	
19	四	G4	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	蛋香 時蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	蘿蔔 豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	紅豆 紫米湯	紅豆 紫米 糖	6	2	2.8	2.4	788	219	135	
20	五	G5	地瓜飯	米 地瓜	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑	芹香 鮮菇	紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑	滷味 雙拼	凍豆腐 海帶結 蒜或薑 滷包	有機 蔬菜	蘿蔔 雞湯	香菇絲 生雞丁 白蘿 蔔 薑	5.2	2.2	2.5	2.4	715	160	126	
23	一	H1	白米飯	米	照燒雞	生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑	蛋香 花椰	花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬 冬粉	乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	味噌湯	海芽 時蔬 味噌	5.5	2	2.6	2.5	743	118	311	V
24	二	H2	糙米飯	米 糙米	洋芋 燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	肉絲 時瓜	時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑	雪菜 干丁	雪裡紅 豆干丁 蒜或薑	蔬菜	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5.3	2.1	2.5	2	701	220	448	
25	三	H3	丼飯 特餐	米 糙米	香滷 雞翅	生雞翅 薑 滷包	丼飯 配料	肉絲 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 蒜或薑	毛豆 冬瓜	冬瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5.2	1.9	2.8	2	712	100	130	
26	四	H4	糙米飯	米 糙米	蒜泥 白肉	肉片 高麗菜 醬油膏 蒜	沙茶 油腐	油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	冬瓜 粉圓湯	冬瓜茶磚 粉圓 糖	6.2	1.9	2.6	2	767	155	137	
27	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	生雞丁馬鈴薯紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉	芝麻 海結	海結 白芝麻 蒜或薑	銀蘿 絞肉	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	5.4	2.2	2.6	2	718	129	269	
30	一	I1	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 木耳絲 蒜 或薑	蔬菜	冬菜 蛋花湯	時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 薑	5	2.2	2.6	2.7	696	232	122	

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、鮭魚及海鮮不適合其過敏體質者食用」。

說明:8.9 月份菜單編排說明如下:一、每週五蔬菜供應有機蔬菜。二、D5 為開學第一天有機蔬菜來不及供應，改為 E2 供應。三、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，E2 主菜改為美味大雞腿。四、E 循環時瓜使用頻率高，故 E1 主菜時瓜肉丁改為時蔬肉丁。

五、因為味噌湯出現頻率高，故將 G3 湯品改為時蔬菇湯。