

106 學年度下學期國民中學 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 類/ 份	蔬菜 類/ 份	豆 蛋 肉 類/ 份	魚 油 果 種 子 類/ 份	熱量	鈣 mg	鈉 mg	水果
2	一	L1	白米飯	米	沙茶 豬柳	豬柳 洋蔥 青椒 沙茶醬	什香 粉皮	粉皮 時蔬 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑	干香 海絲	海帶絲 豆干 芹菜 蒜或薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔	5.0	2.1	2.5	2.5	704	306	218	
3	二	L2	白米飯	米	美味 大雞腿	大雞腿 薑或蒜 滷包	香滷 筍干	筍干 酸菜 絞肉 蒜或薑	茄汁 豆腐	豆腐 番茄 洋蔥 蒜或薑	蔬菜	時瓜 大骨湯	時瓜 大骨 薑	5.0	1.9	2.7	2.5	713	243	374	V
9	一	M1	白米飯	米	香菇 絞肉	絞肉 豆薯 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑	韭香 粉絲	冬粉 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑	洋芋 三色	馬鈴薯 三色豆 絞肉 蒜或薑	蔬菜	味噌 豆腐湯	海帶芽 豆腐 味噌	5.8	1.8	2.5	2.6	731	126	523	
10	二	M2	白米飯	米	芹香 燒雞	生雞丁 西洋芹 紅蘿蔔 蒜或薑	海根 肉絲	海根 肉絲 蒜或薑	絞肉 雙仁	白蘿蔔 紅蘿蔔 絞肉 蒜或薑	蔬菜	養生 菇湯	時蔬 鮮菇 大骨 枸杞	5.5	2	2.8	2.5	730	142	333	V
11	三	M3	潛艇堡	潛艇堡	美味 魚條	魚條	茄汁 餡料	小黃瓜 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 玉米粒 番茄醬	鮮菇 花椰	鮮菇 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	糙米粥	三色豆 高麗菜 菜脯 絞肉 糙米	4	2.3	2.2	2.7	602	229	490	
12	四	M4	燕麥飯	米 燕麥	糖醋 肉片	肉片 青椒 洋蔥 鳳梨 番茄 番茄醬	沙茶 凍腐	凍豆腐 大白菜 杏鮑菇 沙茶醬	紅蔘 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 蒜或薑	蔬菜	紫米 紅豆湯	紫米 紅豆 糖	6.2	2	2.8	2.6	783	181	147	
13	五	M5	白米飯	米	南瓜 咖哩雞	生雞丁 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	玉菜 肉絲	肉絲 高麗菜 蒜或薑 紅蘿蔔	酸菜 肉末	酸菜 絞肉 薑	蔬菜	健康 瓜湯	時瓜 大骨 薑	5.2	2.3	2.7	2.5	710	115	818	
16	一	N1	白米飯	米	筍干 肉丁	肉丁 筍干 蒜或薑	芹菜 肉絲	芹菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑	番茄 炒蛋	蛋 番茄 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔 大骨湯	白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔	5	2.4	2.5	2.7	719	259	354	
17	二	N2	紫米飯	米 黑糯米	蔥燒雞	生雞丁 蔥 紅蘿蔔	時蔬 肉絲	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	鮮燴 時瓜	絞肉 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	紫菜 蛋花湯	乾紫菜 蛋 薑	5.2	2.5	2.5	2.5	727	111	114	V
18	三	N3	西式特餐	麵條	香酥 魚排	魚排	西式 肉醬	絞肉 三色豆 洋蔥 番茄醬	香拌 豆芽	豆芽菜 豆皮 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑	蔬菜	花椰 濃湯	花椰菜 馬鈴薯 蛋	6.3	2.1	2.9	2.8	837	133	119	
19	四	N4	小米飯	米 小米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥	海結 凍腐	凍豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香 玉菜	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.2	2.2	2.9	2.7	849	130	191	
20	五	N5	白米飯	米	條瓜 燒雞	生雞丁 條瓜 薑	脆炒 蘿蔔	白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	毛豆 鮮燴	毛豆 鮮菇 大白菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	酸菜 肉片湯	酸菜 肉片 薑	5	2.7	2.5	2.7	727	153	869	
23	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	韭香 粉絲	冬粉 韭菜 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.6	1.9	2.7	2.9	773	89	132	
24	二	O2	芝麻飯	米 黑芝麻	美味 棒腿	棒腿 薑或蒜 滷包	芹香 鮑菇	芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 薑或蒜	絞肉 刈薯	絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	味噌 海芽湯	海帶芽 時蔬 豆腐 味噌	5	2.1	2.5	2.5	703	103	221	V
25	三	O3	刈包特餐	刈包	酸菜 肉片	肉片 酸菜 薑或蒜	豆皮 白菜	白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜	玉米 三色	玉米粒 三色豆 絞肉 薑或蒜	蔬菜	糙米粥	糙米 時蔬 乾香菇 蛋 薑	3.9	2.2	2.2	2.8	619	152	666	
26	四	O4	紫米飯	米 黑糯米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 薑或蒜 九層塔 杏鮑菇	豆芽 肉絲	豆芽 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜	泡菜 豆腐	豆腐 泡菜 高麗菜 薑或蒜	蔬菜	仙草 甜湯	仙草 糖	5.2	2.2	3.2	2.8	785	134	149	
27	五	O5	白米飯	米	香菇 絞肉	絞肉 豆薯 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑	干拌 菜頭	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜	脆拌 雙絲	肉絲 海絲 薑或蒜	蔬菜	時蔬 蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑	5	2.5	3	2.7	759	366	229	
30	一	P1	白米飯	米	海結 肉丁	肉丁 海帶結 紅蘿蔔 薑	時瓜 絞肉	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	家常 豆腐	豆腐 三色豆 絞肉	蔬菜	茅香 枸杞湯	牛蒡 白蘿蔔 肉絲 枸杞	5	2.3	1.5	2.3	624	180	122	

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、為符合每月第一週的週二吃大雞腿 4/3 更改為大雞腿供應。二、各廚房湯品中大骨試情況會已肉絲取代供應。