

106 學年度下學期國民中學 6 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	
1	五	T5	白米飯	米	泡菜 肉片	肉片 泡菜 高麗菜 蒜或薑	肉絲 海草	海草 肉絲 蒜或薑	絞肉 瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	木須 豆腐湯	豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 薑	5.2	2.3	2.5	2.8	718	431	1652	
4	一	U1	白米飯	米	時瓜 燒肉	肉丁 時瓜 乾香菇 蒜或薑	金珠 翠玉	雞蛋 三色豆 玉米粒 或薑	韭香 冬粉	絞肉 冬粉 韭菜 黑木耳 時蔬 蒜或薑	蔬菜	冬菜 時蔬湯	冬菜 時蔬 紅蘿蔔 大骨 蒜或薑	6.6	2.0	2.8	2.5	779	112	114	
5	二	U2	糙米飯	米 糙	美味 大雞腿	大雞腿 滷包 薑	茄汁 豆腐	豆腐 絞肉 青蔥 秀珍菇 番茄 番茄醬	家常 花椰	肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	珍菇 蛋花湯	金針菇 刈薯 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	5.4	2.5	3.2	2.5	778	130	164	
6	三	U3	刈包 特餐	刈包	刈包 配料	肉片 酸菜 薑	關東 煮	白蘿蔔 油豆腐 杏鮑菇 海帶結 蒜或薑 柴魚片	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	糙米粥	三色豆 時瓜 菜脯 絞肉 糙米	5.7	2.9	2.2	2.8	735	180	794	
7	四	A5	白米飯	米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔	豆芽 肉絲	肉絲 豆芽 薑或蒜 紅蘿蔔	絞肉 時瓜	絞肉 時瓜 黑木耳 薑或蒜 紅蘿蔔	蔬菜	仙草 甜湯	仙草 糖	5.7	3.0	3.2	2.9	812	141	140	
8	五	A4	白米飯	米	筍干 燒肉	豬柳 筍干 薑或蒜	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 青蔥 薑或蒜	芹香 海絲	芹菜 海帶絲 薑或蒜	蔬菜	榨菜 肉絲湯	榨菜絲 肉絲 紅蘿蔔	5.5	2.2	2.5	2.6	720	136	216	
11	一	B1	白米飯	米	蔥爆 肉片	肉片 青蔥 洋蔥 紅蘿蔔	西滷 菜	肉絲 白菜 紅蘿蔔 金針菇 薑或蒜 乾香菇	筍絲 炒蛋	蛋 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	味噌 豆腐湯	豆腐 柴魚片 味噌 小魚干	5.0	2.2	2.8	2.5	728	165	147	
12	二	B2	小米飯	米 小米	香滷 雞翅	生雞翅 薑 滷包	豆皮 花椰	青花菜 豆皮 紅蘿蔔 薑或蒜	鮮菇 瓜粒	時瓜 絞肉 鮮菇 薑或蒜	蔬菜	山藥 枸杞湯	山藥 大骨 枸杞	6.0	2.8	2.8	2.5	796	89	138	
13	三	B3	拌麵 特餐	麵條	柳葉魚	柳葉魚	拌麵 配料	洋蔥 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜	季豆 炒蛋	蛋 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	肉絲 羹湯	肉絲 刈薯 木耳絲 紅蘿蔔 薑或蒜	6.5	2.0	2.2	3.0	805	293	1126	
14	四	B4	白米飯	米	瓜仔雞	生雞丁 條瓜 薑	肉絲 燴瓜	肉絲 絲瓜 枸杞 薑或蒜	泡菜 油腐	油豆腐 泡菜 高麗菜 薑或蒜	蔬菜	綠豆 麥仁湯	綠豆 麥仁 糖	6.2	2.1	2.4	2.5	800	148	500	
15	五	B5	白米飯	米	鳳梨 肉片	肉片 鳳梨 洋蔥 紅蘿蔔 青椒 番茄醬	茶葉蛋	蛋 滷包 八角 茶包	芝麻 海結	海帶結 白芝麻 薑或蒜	蔬菜	時蔬 鮮菇湯	時蔬 鮮菇 大骨薑	5.0	2.1	2.7	2.4	633	141	264	
18	一	端午節																			
19	二	C3	西式 特餐	通心麵	香滷 腿排	腿排 滷包 薑	茄汁 肉醬	絞肉 洋蔥 番茄 義式香料 薑或蒜	雙色 花椰	青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	玉米 濃湯	三色豆 玉米粒 玉米醬 蛋	5.2	1.9	2.9	2.2	728	87	210	
20	三	C2	芝麻飯	米 黑芝麻	沙茶 燻雞	生雞丁 紅蘿蔔 杏鮑菇 素沙茶醬	塔香 海草	肉絲 海草 九層塔 薑或蒜	洋蔥 炒蛋	蛋 洋蔥 紅蘿蔔	蔬菜	時瓜 大骨湯	時瓜 大骨 薑	5	2.4	3.1	3	778	407	1630	
21	四	C4	白米飯	米	京醬 豬柳	豬柳 紅蘿蔔 季節豆 薑或蒜	筍干 油腐	油豆腐 筍干 薑或蒜	瓜粒 肉末	時瓜 絞肉 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	紫米 紅豆湯	紅豆 紫米 桂圓 糖	6.2	2.1	2.2	2.6	769	178	92	
22	五	C5	燕麥飯	米 燕麥	豆瓣 燒雞	生雞丁 紅蘿蔔 刈薯 豆瓣醬	番茄 炒蛋	蛋 番茄 番茄醬 青蔥	家常 豆腐	豆腐 玉米筍 小黃瓜 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	柴魚 紫菜湯	柴魚片 乾紫菜 薑 時蔬 小魚干	5.2	2.2	3.1	3	787	162	160	
25	一	D1	白米飯	米	咖哩 肉片	肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	蛋香 季豆	蛋 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜	螞蟻 上樹	冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 薑或蒜	時蔬	番茄 時蔬湯	番茄 時蔬 大骨	5.7	2.1	2.5	2.6	756	164	182	
26	二	D2	糙米飯	糙米 米	香滷 棒棒腿	棒棒腿 薑或蒜 滷包	沙茶 海草	肉絲 海草 沙茶醬	韭香 豆包	豆包 韭菜 豆芽菜 木耳絲 薑或蒜	時蔬	鮮菇 雞湯	鮮菇 雞丁 枸杞	5.5	2	2.5	2.7	744	270	1648	
27	三	D3	炊粉 特餐	炊粉	椒鹽 魚條	魚條 胡椒鹽	炊粉 配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇絲 薑或蒜	紅仁 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 洋蔥 薑或蒜	時蔬	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	5.5	2.1	2.5	3	760	319	709	
28	四	D4	白米飯	米	時瓜 燒肉	肉丁 時瓜 薑或蒜	白菜 毛豆	毛豆 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑或蒜	酸菜 絞肉	絞肉 酸菜 薑或蒜	時蔬	仙草湯	仙草 糖	5.8	2.1	2.5	2.6	763	129	760	
29	五	D5	麥片飯	麥片 米	三杯雞	生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 薑或蒜	紅白 雙絲	紅蘿蔔 白蘿蔔 肉絲 薑或蒜	咕咾 油腐	油豆腐 青椒 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 番茄醬	時蔬	珍菇 紫菜湯	紫菜 金針菇 大骨	5.7	2.2	2.7	2.9	757	167	252	

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:6 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, U2 條瓜燒雞改為美味大雞腿。

二、因應學生對於牛蒡接受度不高, 因此將 A4 湯品枸杞蓮湯改為榨菜肉絲湯及 D2 牛蒡薏仁湯改為鮮菇雞湯。