

108 學年度第一學期國民中學 10 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	水果	鈣	鈉
1	二	I2	糙米飯	米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 蒜或薑 滷包	田園 花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	三杯 麵腸	麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑	蔬菜	玉米 濃湯	蛋 玉米粒 洋蔥 濃湯粉	5.2	1.7	2.9	2.8	724		70	98
2	三	I3	炊粉 特餐	乾炊粉	地瓜 燒肉	肉丁 地瓜 蒜或薑	炊粉 配料	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 蔥酥 南瓜 香菇絲	蛋香 時瓜	蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	糙米粥	雞蛋 糙米 紅蘿蔔 香菇絲 時蔬	5	2.1	2.3	2.5	658	V	126	141
3	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜 燒雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	豆包 白菜	白菜 豆包 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	塔香 海茸	海茸 九層塔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5.8	1.9	2.4	2.8	736		479	288
4	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	炸柳 葉魚	柳葉魚	鹹蛋 玉菜	高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔	彩椒 油腐	油豆腐 彩椒 洋蔥 蒜或薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑	5.2	2	2.5	3	714		367	120
5	六	J5	地瓜飯	米 地瓜	豆瓣 雞丁	生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬	關東煮	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片	時瓜 絞肉	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	時蔬 大骨湯	時蔬 大骨 薑	5.2	2.4	3.1	2.7	778		299	325
7	一	J1	白米飯	米	樹子 燻雞	生雞丁 樹子 洋蔥 蒜或薑	毛豆 白菜	白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	豆芽 肉絲	豆芽 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	味噌 時蔬湯	味噌 時蔬	5	2.4	2.5	2.6	715		297	278
8	二	J2	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	肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蛋香 甘藍	蛋 高麗菜 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	時蔬 番茄湯	時蔬 番茄 薑	5.3	2.2	2.5	2.6	731	V	268	281
9	三	J3	拌飯 特餐	米 糙米	香滷 肉排	肉排 薑 滷包	拌飯 配料	拌飯 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	南瓜 濃湯	馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹 濃湯粉	5.3	1.5	2.2	2.7	701		394	388
14	一	K1	白米飯	米	炸柳 葉魚	柳葉魚	芹香 干片	西芹 豆干 蒜或薑	蔬香 冬粉	乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5.8	1.7	2.2	2.5	728		351	220
15	二	K2	糙米飯	米 糙米	梅干 燒肉	肉丁 紅蘿蔔 梅干菜 蒜或薑	青椒 豆腐	豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑	關東 煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片	蔬菜	金針湯	乾金針 時蔬 大骨	5.3	2	3	2.6	764	V	329	240
16	三	K3	拌麵 特餐	麵條	紅麵 燒雞	生雞丁 刈薯 紅麵醬 蒜或薑 滷包	拌麵 配料	洋蔥 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 蒜或薑	蔬菜	三絲 羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	5	2.2	3.1	2.3	740		78	93
17	四	K4	糙米飯	米 糙米	黑椒 肉片	肉片 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 蒜或薑	絞肉 時瓜	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	海結 油腐	油豆腐 海帶結 蒜或薑	蔬菜	冬瓜 粉圓湯	冬瓜糖磚 小粉圓 糖	6.3	2	2.8	2.4	809		470	108
18	五	K5	小米飯	米 小米	豆瓣 燒雞	生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆瓣醬	時蔬 炒蛋	蛋 時蔬 木耳絲 蒜或薑	泡菜 凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	5.2	2.3	2.4	2.4	710		249	196
21	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 海根	海根 九層塔 蒜或薑	蔬菜	針菇 時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	5	1.9	2.9	2.5	728		140	244
22	二	L2	糙米飯	米 糙米	酥炸 魚柳	魚柳條	肉絲 花椰	肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	豆薯 干	豆薯 豆干 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔湯	大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5	1.8	3.3	1.5	787	V	252	221
23	三	L3	油飯 特餐	米 糯米	香滷 雞翅	雞翅 薑 滷包	油飯 配料	肉絲 香菇絲 筍丁 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	5.5	2	3.6	3	839		97	226
24	四	L4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑	絞肉 瓜香	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	鹹蛋 金瓜	鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	仙草 甜湯	仙草 糖	5.6	1.7	2.7	2.5	750		110	311
25	五	L5	紫米飯	米 紫米	泡菜 肉片	肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑	家常 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑	時蔬 寬粉	乾寬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑	有機 蔬菜	紫菜 蛋花湯	乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋	5.8	1.8	2.8	2.5	774		186	164
28	一	M1	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	5	2	3.4	2.6	738		405	151
29	二	M2	糙米飯	米 糙米	五香 腿排	腿排 蒜或薑 滷包	蘿蔔 油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	田園 花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5	2	3	2.8	721	V	161	133
30	三	M3	拌飯 特餐	米 糙米	香滷 肉排	肉排	拌飯 配料	肉絲 洋蔥 三色豆 蒜或薑	時瓜 豆干	時瓜 豆干 蒜或薑	蔬菜	綠豆 麥仁湯	綠豆 麥仁 糖	6.3	1.6	3.5	2.6	826		96	189
31	四	M4	糙米飯	米 糙米	洋芋 燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	豆皮 白菜	大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	豆芽 肉絲	肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜或薑	有機 蔬菜	紫菜 時蔬湯	乾紫菜 薑 時蔬	5.3	2.1	2.4	3	715		95	106

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:10 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，I2 主菜改為美味大雞腿。二、每週五吃有機蔬菜。三、I2 副菜二為符合菜色名稱故調整蔬菜量為麵腸增為 3 公斤、杏鮑菇降為 2 公斤 四、I3 炊粉特餐，因學童反映容易餓，故將大滷湯改為糙米粥。五、因 M2、L2 塢為腿排，故將 L2 改為雞翅。六、因雞翅出現頻率高，故將 J3 香滷雞翅改為香滷肉排。七、特餐搭配炸柳葉魚/魚柳條，因考慮廚房制備時間不足故 I3 與 I5、K3 與 K1、L2 與 L3 主菜對調。八、拌飯配料與炊粉配料的絞肉，因絞肉油脂比例較高故改為供應肉絲。九、因 I4、L4 皆供應綠豆湯，故將 L4 改為仙草甜湯。