

108 學年度第一學期國民中學 11 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	五	M5	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜 燒雞	生雞丁 蒜或薑	醬瓜	玉米 炒蛋	蛋 玉米粒 紅蘿蔔	蒜或薑	塔香 海草	有機 蔬菜	味噌 洋蔥湯	5.4	2.1	2.8	2.7	735		97	139	
4	一	N1	白米飯	米	銀蘿 燒肉	肉丁 白 蒜或薑	蘿蔔 紅 蘿蔔	肉絲 甘藍	高麗菜 木耳絲	肉絲 紅 蘿蔔	香油 筍干	蔬菜	時蔬 番茄湯	5	2.5	2.1	2.5	683		112	111	
5	二	N2	糙米飯	米 糙米	美味 大雞腿	大雞腿 蒜或薑	滷包	沙茶 凍腐	凍豆腐 沙茶醬	時蔬 紅 蘿蔔	絞肉 時瓜	絞肉 時 瓜 紅 蘿蔔	蔬菜 海芽 蛋花湯	5	2.3	2.9	2.8	752	V	92	94	
6	三	N3	西式 特餐	通心麵	茄醬 肉絲	肉絲 洋 蔥 紅 蘿蔔	蒜或薑 番茄醬	蛋香 花椰	白花菜 蒜或薑	青花菜 紅蘿蔔	蛋	小餐包	蔬菜 南瓜 濃湯	4.3	1.7	2	2.7	615		552	463	
7	四	N4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	絞肉 醬 瓜 刈 薯	蒜或薑	紅仁 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 蒜 或薑	紅蘿蔔	豆包 時蔬	豆包 時 蔬 紅 蘿蔔	蔬菜 紅豆 紫米糖	6.3	2.1	2.5	2.8	807		134	142	
8	五	N5	小米飯	米 小米	咖哩雞	生雞丁 紅蘿蔔	馬鈴薯 咖哩粉	洋蔥	塔香 海根	海根 九 層塔	蒜或薑	毛豆 時瓜	有機 蔬菜	白玉 金針湯	5.5	2.1	1.9	2.7	702		242	92
11	一	O1	白米飯	米	蔥燒 肉片	肉片 洋 蔥 紅 蘿蔔	蒜或薑	肉絲 花椰	肉絲 花 椰菜 紅 蘿蔔	蒜或薑	油味 雙拼	蔬菜	蘿蔔湯	5	2.2	2.5	2.5	656		129	196	
12	二	O2	糙米飯	米 糙米	香炸 魚排	白旗片		刈薯 炒蛋	蛋 紅 蘿蔔 刈 薯 蒜 或薑	肉絲 豆芽	肉絲 豆 芽 韭 菜	蔬菜	番茄 時蔬湯	5	2	2.6	2.5	643	V	93	155	
13	三	O3	拌麵 特餐	濕麵條	香魚 腿排	腿排 蒜 或薑	滷包	拌麵 配料	肉絲 高 麗菜 紅 蘿蔔	蒜或薑	蘿蔔 油豆腐	蔬菜	時蔬 大骨湯	5	1.8	3.4	2.5	709		151	719	
14	四	O4	糙米飯	米 糙米	京醬 肉絲	肉絲 時 蔬 紅 蘿蔔	甜麵醬	豆包 瓜粒	豆包 時 瓜 紅 蘿蔔	蒜或薑	碎脯蛋	碎脯蛋 蒜或薑	蔬菜	地瓜 西米露	5.7	2	2.9	2.5	722		112	140
15	五	O5	紫米飯	米 紫米	鮮菇 燒雞	生雞丁 紅蘿蔔	杏鮑 菇 蒜 或薑	蛋香 白菜	蛋 白菜 木耳絲	蒜或薑	螞蟻 上樹	乾冬 粉 絞 肉 時 蔬	有機 蔬菜	味噌湯	5.7	1.8	3.4	2.5	744		139	138
18	一	P1	白米飯	米	照燒 肉片	肉片 洋 蔥 青 椒	紅蘿蔔 蒜或薑	關東 煮	白蘿蔔 海帶結	玉米段 柴魚片 凍豆腐	蔬香 豆包	蔬菜	酸菜 金針湯	5.2	1.9	2.6	2	697		182	289	
19	二	P2	糙米飯	米 糙米	豆豉 燒雞	生雞丁 紅蘿蔔	時蔬 豆豉	枸杞 時瓜	時瓜 枸 杞 木 耳絲	蒜或薑	玉菜 粉絲	肉絲 乾 冬粉 高 麗菜	蔬菜	時蔬湯	5.5	2.1	2.8	2.5	760	V	122	469
20	三	P3	井飯 特餐	米 糙米	美味 肉排	肉排 蒜 或薑		井飯 配料	肉絲 三 色豆 時 蔬 玉 米粒	蒜或薑	鐵板 油腐	蔬菜	大醬湯	5.1	1.7	2.1	2.5	670		158	500	
21	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩 肉片	肉片 南 瓜 洋 蔥	咖哩粉	家常 豆腐	豆腐 鮮 菇 彩 椒	蒜或薑	肉絲 時蔬	肉絲 時 蔬 紅 蘿蔔	蔬菜	綠豆湯	6.3	1.9	2.5	2.5	789		199	90
22	五	P5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋 燒雞	生雞丁 紅蘿蔔	馬鈴薯 蒜或薑	蛋香 白菜	蛋 大 白菜 木 耳絲	蒜或薑	清炒 花椰	有機 蔬菜	時瓜湯	5.5	2.4	2.4	2.5	738		105	179	
25	一	Q1	白米飯	米	洋蔥 肉絲	肉絲 洋 蔥 紅 蘿蔔	蒜或薑	金珠 翠玉	絞肉 玉 米粒 紅 蘿蔔	蒜或薑	銀蘿 豆干	蔬菜	枸杞 針菇湯	5.3	1.8	2.6	2.9	716		77	103	
26	二	Q2	糙米飯	米 糙米	茄醬 燒雞	生雞丁 蒜或薑	番茄 刈 薯 九 層塔	西滷菜	蛋 大 白菜 木 耳絲 筍 絲	蒜或薑	鮮滷 豆腐	蔬菜	時蔬湯	5	2	2.6	2.9	700	V	156	123	
27	三	Q3	炊粉 特餐	乾炊粉	香滷 雞翅	雞翅 蒜 或薑	滷包	炊粉 配料	高麗菜 油蔥酥	肉絲 紅 蘿蔔	蒜或薑	包子 饅頭	蔬菜	大滷湯	3	1.5	2.5	3	545		100	590
28	四	Q4	糙米飯	米 糙米	冬瓜 絞肉	絞肉 冬 瓜 鮮 菇	醬油	彩椒 炒蛋	蛋 青 椒 紅 蘿蔔	黃椒 蒜或薑	雙色 花椰	肉絲 青 花菜 白 花菜 紅 蘿蔔	蔬菜	冬瓜 粉圓湯	5	1.9	2.5	3	695		88	146
29	五	Q5	小米飯	米 小米	馬鈴薯 燉肉	肉丁 馬 鈴薯	紅蘿蔔 蒜或薑	塔香 海草	海草 肉 絲 九 層塔	薑	豆包 時蔬	豆包 時 蔬 木 耳絲	有機 蔬菜	時蔬 味噌湯	5.2	2.1	2.1	2.8	679		162	197

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:11 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, N2 主菜改為美味大雞腿。三、因紫菜廠商供貨問題, 因此將 N2 紫菜蛋花湯改為海芽蛋花湯。四、特餐搭配香酥魚排, 因考慮廚房制備時間不足故 O2 與 O3 主菜對調。五、部分特餐配料中的絞肉, 因絞肉油脂比例較高故改為供應肉絲。六、因紫菜品質不佳, N2 紫菜蛋花湯改為海芽蛋花湯。七、香菇絲因來源異動, 故用木耳絲取代。