

## 108 學年度第 1 學期國民中學 12 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
2	一	R1	白米飯	米	回鍋肉片	肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑	絞肉瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	芹香干片	豆干 芹菜 蒜或薑	蔬菜	榨菜金針湯	榨菜 乾金針 大骨	5	2.4	2.7	2.5	725		112	111
3	二	R2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	大雞腿 蒜或薑	塔香海根	肉絲 海根 九層塔 蒜或薑	蘿蔔油	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	味噌海芽湯	洋蔥 海芽 薑 味噌	5.3	1.7	3	2.6	756	V	92	94
4	三	R3	西式特餐	通心麵	香炸魚排	白旗片 胡椒鹽	茄汁肉醬	絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	5	2.3	2.4	2.9	718		552	463
5	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	生雞丁 醬瓜 洋蔥 蒜或薑	豆皮白菜	豆皮 白菜 香菇絲	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	5.8	1.9	3.3	2.6	818		134	142
6	五	R5	紫米飯	米 紫米	筍干肉丁	肉丁 筍干 蒜或薑	肉絲花椰	花椰菜 肉絲 蒜或薑	鮮菇豆腐	豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 蒜或薑	有機蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	5.4	2	2.6	2.4	731		242	92
9	一	S1	白米飯	米	打拋豬	絞肉 九層塔 刈薯 番茄 蒜或薑	肉絲白菜	肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	螞蟻上樹	絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 海芽 薑	5.7	2	2.5	2.5	697		138	117
10	二	S2	糙米飯	米 糙米	照燒雞	生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑	毛豆時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	玉米三色	玉米粒 三色丁 蒜或薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	5.4	2.1	3.1	2.5	544	V	182	204
11	三	S3	拌飯特餐	米 糙米	醬燒肉排	肉排 滷包	拌飯配料	肉絲 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥 黑芝麻	清炒花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬雞湯	時蔬 生雞丁 枸杞 薑	5	2	2.3	2.5	640		209	136
12	四	S4	糙米飯	米 糙米	茄汁燒雞	生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑 番茄醬	香滷海結	海帶結 油豆腐 蒜或薑	鮮增時瓜	時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	地瓜甜湯	地瓜 糖 西谷米	6.1	2.2	3.4	2.5	785		160	175
13	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	鐵板肉片	肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑	彩椒豆腐	豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片 蒜或薑	有機蔬菜	南瓜湯	南瓜 蛋 洋蔥 馬鈴薯 濃湯粉	5.9	1.8	2.3	2.5	571		108	101
16	一	T1	白米飯	米	黑椒肉絲	肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒	番茄炒蛋	蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬	蔬香粉絲	乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時瓜薑絲湯	時瓜 大骨 薑	6.3	1.8	2.6	2.3	785		129	128
17	二	T2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	生雞丁 九層塔 蒜或薑	針菇花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑	鐵板豆腐	豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑	蔬菜	白玉枸杞羹	白蘿蔔 枸杞 大骨 薑	5	2.2	3.3	2.6	770	V	244	107
18	三	T3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	雞翅 蒜或薑 滷包	油飯配料	肉絲 香菇絲 碎脯 蒜或薑 油蔥酥	鮮炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	海芽味噌湯	時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑	5.5	2	2.7	2.4	746		177	275
19	四	T4	糙米飯	米 糙米	香菇肉排	絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑	海結油豆腐	油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑	時蔬蛋香	蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑	蔬菜	三寶甜湯	紅豆 紫米 糖 麥仁	6	2	2.6	2.3	774		244	119
20	五	T5	小米飯	米 小米	味噌燒雞	生雞丁 蒜或薑 紅蘿蔔	銀魚絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	泡菜凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 蒜或薑	有機蔬菜	時蔬大骨湯	大骨 時蔬 薑	5.2	2.3	3	2.6	764		222	170
23	一	A1	白米飯	米	蒜泥白肉	肉片 高麗菜 蒜泥	彩椒炒蛋	蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒	田園花椰	花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑	蔬菜	番茄蔬湯	番茄 時蔬 大骨 薑	5.3	2	2.6	2.5	729		140	124
24	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	白菜 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	芹香豆腐	豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 海芽 薑	5.3	1.8	3.1	2	739	V	184	165
25	三	A3	拌麵特餐	濕麵條	炸柳葉魚	柳葉魚	拌麵配料	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥	毛豆瓜粒	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	5	2.3	2.3	3	715		1215	306
26	四	A4	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排	絞肉玉菜	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	筍干油豆腐	筍干 油豆腐 蒜或薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.2	1.8	2.3	2	742		90	223
27	五	A5	紫米飯	米 紫米	蔥爆肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔	蛋香花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蜜汁豆干	豆干 蒜或薑	有機蔬菜	時蔬菇湯	時蔬 大骨 鮮菇 薑	5.2	1.9	3.1	2	734		113	351
30	一	B1	白米飯	米	彩椒肉片	肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑	毛豆時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	螞蟻上樹	乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	海結蔬湯	海結 大骨 時蔬 薑	5.8	2.1	2.1	2.5	688		129	145
31	二	B2	糙米飯	米 糙米	五香棒腿	棒腿 滷包 薑	筍干凍腐	筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑	木須蛋香	蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 雞蛋 薑	5.2	1.7	3.5	2.5	710	V	248	223

**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:12 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, R2 主菜改為美味大雞腿。三、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。四、應筍乾品質不佳, 故將 T3 油飯配料筍干改為碎脯。五、因香菇絲供應量不穩定, 部份菜色之香菇絲用木耳絲取代。六、因紫菜品質不佳, 故 A2 紫菜蛋花湯改為海芽蛋花湯。