**110學年度下學期國民中學02月份葷食菜單(A案)-清泉商行**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 741 |  | 275 | 568 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 肉絲 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 3.9 | 2.8 | 824 |  | 131 | 225 |
| 9 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 關東煮 | 玉米段 油豆腐 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋  | 6 | 1.3 | 2.7 | 2.8 | 781 |  | 405 | 250 |
| 10 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜 | 時蔬寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜  | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.8 | 794 |  | 393 | 228 |
| 11 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 大蒜 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 大骨 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.8 | 2.8 | 758 |  | 374 | 257 |
| 14 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 肉絲 大蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 | 5 | 2 | 2.6 | 2 | 685 |  | 339 | 175 |
| 15 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 肉絲 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑  | 5 | 1.9 | 2.6 | 3.5 | 750 |  | 141 | 152 |
| 16 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 西式配料 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 6.2 | 1.3 | 3.2 | 2 | 79 |  | 97 | 775 |
| 17 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 5.8 | 2 | 3.2 | 3 | 832 |  | 92 | 155 |
| 18 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 大蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.7 | 2.1 | 2 | 2.5 | 714 |  | 154 | 98 |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 番茄絞肉 | 絞肉 番茄 刈薯 大蒜 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 肉丁 枸杞 | 6.7 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 837 |  | 101 | 92 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 肉絲 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.3 | 2 | 2.8 | 2.5 | 744 |  | 112 | 225 |
| 23 | 三 | F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豬柳 | 豬後腿肉 時蔬 大蒜 沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 | 3 | 2 | 2.8 | 2.5 | 583 |  | 121 | 608 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 肉絲 大蒜 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.8 | 2.3 | 2.7 | 2 | 757 |  | 86 | 104 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 塔香炒蛋 | 蛋 九層塔 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 大骨 薑 | 5.4 | 1.5 | 3.2 | 2 | 746 |  | 244 | 214 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:02份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為供貨順利菜單調整後如下D1主菜醬瓜燒雞、副菜一西滷菜、湯品時蔬大骨湯、D2主菜香滷腿排、副菜一番茄炒蛋、湯品時瓜大骨湯、D3主菜香滷肉排、湯品時蔬蛋花湯、D4副菜二時蔬寬粉、D5湯品針菇時蔬湯、E2副菜二蛋香時蔬、湯品番茄豆腐湯、E3主菜香滷棒腿、湯品玉米濃湯、E4副菜一紅仁炒蛋、E5副菜二清炒時蔬、湯品紫菜蛋花湯、F1主菜番茄絞肉、湯品四神湯、F2主菜葱燒雞丁、副菜一肉絲花椰、副菜二玉米三色、湯品時蔬大骨湯、F3主菜沙茶豬柳、副菜二清炒時蔬、F4副菜一肉絲季豆、F5主菜咖哩肉丁、湯品針菇時蔬湯。