

112年06月素菜單 漳和國中

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	水果類	熱量
1	四	燕麥飯 白米+燕麥	回鍋干片 豆干片+高麗菜+紅蘿蔔	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	鮮菇銀芽 綠豆芽+木耳+菇	油菜	味噌海芽湯 味噌+海帶芽+板豆腐	保久乳	5.0	2.9	1.5	2.3	0.8		829
2	五	紫米飯 白米+紫米	茄汁百頁 百頁豆腐+蕃茄+彩椒	醬燒豆腸 豆腸+玉米筍+小蕃瓜	鮮菇絲瓜 絲瓜+菇+紅蘿蔔	蚵白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠		5.0	2.7	1.9	2.3			704
5	一	白米飯 白米	香椿干丁 豆干丁+素絞肉+菇+香椿醬	香酥雲菜捲*1 雲菜捲	鮮蔬扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	油菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		5.0	2.0	1.6	3.0			675
6	二	糙米飯 白米+糙米	三杯黑干 黑豆干+杏鮑菇+九層塔	西芹炒素肚 素肚+菇+西芹	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		5.7	2.6	1.6	2.4			742
7	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	茄汁豆包 豆包+青椒+蕃茄	雪菜年糕 年糕+雪菜+菇	塔香海根 海帶根+紅蘿蔔+九層塔	青江菜	★冬菜筍片湯 竹筍+冬菜	水果	6.7	2.0	1.8	2.3	1		828
8	四	韓式拌飯 白米+黃豆芽+油片絲+海帶芽	梅干麵腸 麵腸+梅干菜	絲瓜豆腐 絲瓜+板豆腐	-	蚵白菜	素肉羹湯 白蘿蔔+素肉羹+木耳+紅蘿蔔	保久乳	5.0	2.5	1.6	2.4	0.8		806
9	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	紅麴豆腸 豆腸+紅麴+玉米筍	蜜汁滷味 四分干+素米血+杏鮑菇	鮮菇炒水蓮 水蓮+金針菇+紅蘿蔔	蕪菜	素肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+魚螺	膠壓豆奶	5.6	3.0	1.8	2.4			770
12	一	小米飯 白米+小米	義式金瓜豆腸 豆腸+南瓜+毛豆仁	香甜玉米段*1 玉米段	白菜豆捲 大白菜+菇+角螺	油菜	酸辣湯 板豆腐+筍+木耳+素肉絲		5.5	2.3	1.5	2.3			699
13	二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩烤麩 烤麩+馬鈴薯+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+菇+木耳	有機黑葉白菜	蕃茄鮮菇湯 蕃茄+菇		6.0	2.0	1.9	2.4			726
14	三	地瓜飯 白米+地瓜	壽喜燒凍腐 凍豆腐+金針菇+紅蘿蔔	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	塔香茄子 九層塔+茄子	蕪菜	蘿蔔海帶湯 白蘿蔔+海帶片	水果	5.0	2.3	1.8	2.3	1		731
15	四	紅藜麥糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	★泡菜豆包*1 豆包+泡菜+小黃瓜	鮮菇秋葵 秋葵+菇	蔬菜炸餅 芋頭+地瓜+牛蒡	蚵白菜	扁蒲鴻菇湯 扁蒲+鴻喜菇	保久乳	6.1	2.4	1.9	3.0	0.8		910
16	五	義大利麵 通心麵	芋頭燒麵腸 麵腸+芋頭	蕃茄義大利醬 玉米粒+素火腿+蕃茄	雙色花椰 白花菜+青花菜	綠萵菜	味噌鮮蔬湯 味噌+菇+大白菜		5.4	2.0	1.7	2.3			674
17	六	胚芽飯 白米+胚芽米	香滷蘭花干 蘭花干+筍片+青椒	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+玉米片	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	青江菜	紅棗桂圓銀耳湯 紅棗+桂圓+白木耳		5.2	2.0	1.6	2.3			658
19	一	麥片飯 白米+麥片	糖醋素雞 素雞+彩椒+玉米筍	塔香油腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔	木須扁蒲 扁蒲+木耳	蕪菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米+椰漿		5.7	2.5	1.5	2.3			728
20	二	飄香油飯 白米+油片絲+芋頭+乾香菇	酸菜炒素肚 素肚+黑酸菜絲	絲瓜豆捲 絲瓜+角螺+紅蘿蔔	-	有機荷葉白菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+素丸+芹菜珠		5.1	2.0	1.7	2.4			658
21	三	糙米飯 白米+糙米	花生海結滷烤麩 烤麩+海帶結+*水煮花生	芹香白干絲 白干絲+芹菜+紅蘿蔔	★豆酥四季 四季豆+豆酥+紅蘿蔔	小白菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+大白菜+菇		5.0	2.6	1.8	2.4			698
22	四	端午節連假													
23	五	端午節連假													
26	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	蕃茄凍腐 凍豆腐+蕃茄+青椒	黑胡椒素排*1 黑胡椒素排*1	梅干苦瓜 梅干菜+苦瓜	油菜	玉米銀蘿湯 玉米片+白蘿蔔		5.6	2.5	1.6	3.0			755
27	二	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔香菇干丁 豆干丁+花瓜+乾香菇	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔+角螺	彩椒花椰 白花菜+青花菜+彩椒	蕪菜	南瓜豆腐湯 南瓜+板豆腐		5.6	2.2	1.7	2.3			703
28	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+鳳梨+木耳	青龍椒干片 糯米椒+豆干片+豆豉	鮮蔬絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔	蚵白菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽		5.0	2.9	1.8	2.4			721
29	四	咖哩炒麵 麵+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	鮮蔬豆包 豆包+青椒+菇	黃瓜素丸 大黃瓜+素丸片	-	蕪菜	紅豆粉圓湯 紅豆+粉圓	保久乳	5.9	2.4	1.8	2.4	0.8		866

本菜單標示「★」為本月新菜色。

備註：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

◎營養補給站

認識在地食材 胡瓜



產地

南投縣、彰化縣
雲林縣、高雄市
屏東縣

營養成分

胡瓜屬於蔬菜類，口感甜脆，汁多味美，營養豐富，含維生素A、B、C外，尚含水分、膳食纖維、碳水化合物及鉀、鈣、鐵等礦物質及多種營養成分。

小知識

購買的胡瓜有苦味，該如何去除？

胡瓜的苦味大多集中靠近果梗處，約1-3公分，苦味主要是因為葫蘆素，造成葫蘆素的原因包括品種、不當的肥培管理及不適合的栽培環境等。如購買到有苦味的胡瓜，在食用時可先去除果梗處5公分左右，再進行料理。



資料來源：行政院農業委員會

挑選秘訣

- 選購小胡瓜時
應挑選外觀果皮顏色鮮綠且有明顯的果刺，表示小胡瓜新鮮，新鮮之果品其果肉質地較細緻，另外果體粗細平均、飽滿硬實，有重量感為佳。
- 選購大胡瓜時
應挑選果體結實不軟、瓜身挺直、頭尾粗細一致呈圓柱狀，表面細刺不扎手、果色翠綠帶有白色果粉者為佳。