

112年06月菜單 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	魚豆蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	水果類	熱量	
1	四	燕麥飯	鮮菇蒸蛋	回鍋干片	韭香銀芽	油菜	味噌海芽湯	保久乳	5.0	2.3	1.5	2.3	0.8		784	
		白米+燕麥	*蛋+菇	豆干片+肉片+高麗菜+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳+韭菜		味噌+海帶芽+板豆腐									
2	五	紫米飯	鹽酥雞	★小瓜炒黑輪	鮮菇絲瓜	蚵白菜	蘿蔔排骨湯		5.7	2.3	1.8	3.0			752	
		白米+紫米	雞丁+九層塔	黑輪+木耳+小黃瓜	絲瓜+菇+紅蘿蔔		白蘿蔔+鰾骨+芹菜珠									
5	一	白米飯	泰式打拋豬	焗烤南瓜芋芋	蝦香扁蒲	油菜	冬瓜大骨湯		5.7	2.3	1.9	2.4			727	
		白米	絞肉+豆干丁+蕃茄+九層塔	馬鈴薯+南瓜+洋葱+起司絲	扁蒲+木耳+蝦皮		冬瓜+薑絲+鰾骨									
6	二	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	枸杞高麗	有機荷葉白菜	綠豆薏仁湯		5.7	2.6	1.5	2.4			740	
		白米+糙米	雞丁+米血糕+杏鮑菇+九層塔	*蛋+洋葱+毛豆仁	高麗菜+枸杞		綠豆+洋薏仁									
7	三	蕎麥飯	蒜泥肉片	鮮蔬年糕	塔香海根	青江菜	★冬菜筍片湯	水果	5.7	2.2	2.4	2.3		1	788	
		白米+蕎麥	肉片+豆芽菜+蒜泥	年糕+高麗菜+韭菜+肉片	海帶根+紅蘿蔔+九層塔		竹筍+冬菜+鰾骨									
8	四	韓式拌飯	香滷雞翅*1	絲瓜豆腐	-	蚵白菜	肉羹湯	保久乳	5.0	2.4	2.0	2.3	0.8		804	
		白米+黃豆芽+肉絲+海帶芽	雞翅	絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔			白蘿蔔+肉羹+*蛋+木耳									
9	五	薏仁飯	茄汁肉柳	蜜汁滷味	玉筍花椰	蕹菜	肉骨茶湯	腹歷豆奶	5.6	2.8	1.8	2.3			751	
		白米+洋薏仁	肉柳+洋葱+彩椒	四分干+扁豆+米血+杏鮑菇	白花菜+青花菜+玉米筍		肉骨茶包+高麗菜+鰾骨									
12	一	小米飯	義式金瓜燉肉	★香甜玉米段*1	開陽白菜	油菜	酸辣湯		5.9	2.3	1.5	2.3			727	
		白米+小米	肉角+南瓜+洋葱	玉米段	大白菜+*蝦米+木耳		板豆腐+筍+木耳+肉絲+*蛋									
13	二	五穀飯	咖哩雞	螞蟻上樹	鮮蔬黃瓜	有機黑葉白菜	蕃茄蛋花湯		5.9	2.2	1.9	2.4			734	
		白米+五穀米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	大黃瓜+菇+木耳		蕃茄+*蛋+洋葱+鰾骨									
14	三	地瓜飯	壽喜燒肉片	椒鹽毛豆莢	拌黃芽	蕹菜	蒜頭蘿蔔雞湯	水果	5.0	2.8	1.7	2.3		1	766	
		白米+地瓜	肉片+洋葱+紅蘿蔔+玉米筍	毛豆莢	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔		白蘿蔔+鰾丁+蒜									
15	四	紅藜麥糙米飯	★泡菜魚丁	玉米炒蛋	柴魚高麗	蚵白菜	油蔥扁蒲湯	保久乳	5.3	2.5	1.8	2.4	0.8		832	
		白米+糙米+紅藜麥	*魚丁(生鮮)+泡菜	*蛋+玉米粒	高麗菜+肉片+柴魚片		扁蒲+油蔥+鰾骨									
16	五	義大利麵	炸豬排*1	★奶香鮮菇白醬	雙色花椰	綠莧菜	味噌鮮蔬湯		5.0	2.4	1.8	3.0			710	
		通心麵	豬排(生鮮)*1	*奶粉+菇+玉米粒+培根	白花菜+青花菜		味噌+菇+大白菜									
17	六	胚芽飯	親子丼	台式甜不辣	海帶三絲	青江菜	紅棗桂圓銀耳湯		5.3	2.3	1.6	2.3			687	
		白米+胚芽米	雞丁+洋葱+*蛋+海苔絲	白蘿蔔+油豆腐+玉米片+甜不辣	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		紅棗+桂圓+白木耳									
19	一	麥片飯	紅燒嫩肉	塔香油腐	木須扁蒲	蕹菜	芋頭西米露		5.7	3.0	1.7	2.3			770	
		白米+麥片	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	油豆腐+杏鮑菇+九層塔	扁蒲+木耳		芋頭+西谷米+椰漿									
20	二	飄香油飯	烤腿排*1	蛋酥絲瓜	-	有機荷葉白菜	蘿蔔貢丸湯		5.1	2.4	1.6	2.3			681	
		白米+肉絲+芋頭+*蝦米	腿排*1	絲瓜+*蛋+紅蘿蔔			白蘿蔔+貢丸片+芹菜珠									
21	三	糙米飯	脆皮豬腳	魚香炒蛋	★豆酥四季	小白菜	蕃茄鮮蔬湯		5.2	2.9	1.7	3.0			759	
		白米+糙米	肉角+豬腳丁+馬鈴薯	*蛋+筍+木耳+絞肉	四季豆+豆酥+紅蘿蔔		蕃茄+大白菜+鰾骨									
22	四	端午節連假														0
23	五	端午節連假														0
26	一	芝麻飯	無骨雞排*1	蕃茄炒蛋	芋香白菜	油菜	玉米排骨湯		5.4	2.3	1.5	2.4			696	
		白米+黑芝麻	雞排	*蛋+洋葱+蕃茄	大白菜+芋頭+木耳		玉米片+鰾骨									
27	二	燕麥飯	瓜仔香菇肉燥	鮮蔬麵疙瘩	彩椒花椰	蕹菜	南瓜濃湯		5.7	2.5	1.6	2.3			730	
		白米+燕麥	絞肉+花瓜+豆干丁+乾香菇	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔+肉片	白花菜+青花菜+彩椒		南瓜+洋葱+*蛋+*奶粉									
28	三	薏仁飯	五香滷腿排*1	泰式炒寬粉	鮮蔬絲瓜	蚵白菜	蕃茄黃芽湯		5.9	2.3	2.0	2.4			744	
		白米+洋薏仁	雞腿排	寬冬粉+*蛋+韭菜+豆干丁	絲瓜+木耳+紅蘿蔔		蕃茄+黃豆芽+鰾骨									
29	四	咖哩炒麵	檸香豬柳	黃瓜魚丸	-	蕹菜	紅豆粉圓湯	保久乳	5.9	2.4	2.0	2.4	0.8		871	
		麵+高麗菜+肉絲+洋葱	肉柳+洋葱+彩椒	大黃瓜+魚丸片			紅豆+粉圓									

午餐供應豬肉原產地皆為台灣

本菜單「*」表示含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。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。