

112年12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	熱量
1	五	白米飯 白米	沙茶黑干 黑豆干+青椒+素沙茶	西芹炒素肚 素肚+西芹	芋香白菜 大白菜+芋頭+木耳	油麥菜	蘿蔔丸片湯 白蘿蔔+素丸+芹菜珠		5.0	2.6	1.7	2.4			696
4	一	麥片飯 白米+麥片	回鍋干片 豆干片+高麗菜+紅蘿蔔	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+木耳+鳳梨	玉筍四季 四季豆+玉米筍	小白菜	海芽鴻菇湯 海帶芽+鴻喜菇		5.0	2.6	1.7	2.4			696
5	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豆腐煲 板豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	有機青松菜	玉米銀蘿湯 玉米片+白蘿蔔		5.2	2.0	1.5	2.3			655
6	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	酸甜醬豆包 豆包+青椒+玉米筍	義式烤蔬菜 馬鈴薯+南瓜+玉米片+紅椒	黃瓜素丸 大黃瓜+素丸	菠菜	田園蔬菜湯 高麗菜+菇+西芹	水果	5.5	2.0	2.0	2.3	1		749
7	四	海苔玉米炒飯 白米+素肉絲+玉米粒+海苔絲	醬燒素雞 素雞+杏鮑菇+青椒	關東煮 白蘿蔔+凍豆腐+素黑輪	-	油麥菜	枸杞筍片湯 竹筍+枸杞		5.2	2.2	1.6	2.4			677
8	五	燕麥飯 白米+燕麥	花生海結滷烤麵 烤麵+海帶結+花生	青龍椒干丁 豆乾丁+糯米糊+豆豉	鴻菇花椰 青花菜+花椰菜+鴻喜菇	蚵白菜	九份綜合圓 粉圓+地瓜圓+芋圓		5.8	2.6	1.6	2.3			745
11	一	小米飯 白米+小米	香菇干丁 豆干丁+乾香菇+素絞肉	茄汁蘭花干 蘭花干+青椒+蕃茄	鮮蔬白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔	青江菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+菇		5.0	2.7	1.9	2.3			704
12	二	五穀飯 白米+五穀米	茄汁豆腐煲 板豆腐+蕃茄+小黃瓜	芹香白干絲 白干絲+芹菜+紅蘿蔔	玉筍花椰 青花菜+花椰菜+玉米筍	有機荷葉白菜	味噌蔬菜湯 味噌+鴻喜菇+高麗菜		5.0	2.0	1.9	2.3			651
13	三	地瓜飯 白米+地瓜	京醬素肚 素肚+菇+彩椒	鮮蔬炒素雞 素雞+木耳+小黃瓜	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽	油菜	燒仙草 綠豆+洋薏仁+QQ圈+仙草汁	水果	5.6	2.8	1.5	2.4	1		808
14	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻油豆腸 豆包+高麗菜+枸杞	玉米四色 玉米粒+豆乾丁+芋頭+毛豆	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	蚵白菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+菇	保久乳	5.4	2.6	1.7	2.3	0.8		839
15	五	義大利麵 螺旋麵	素白帶魚*1 白帶魚	蕃茄義大利醬 蕃茄+玉米粒+素火腿+紅蘿蔔	水蓮炒豆包絲 水蓮+豆包絲+菇	菠菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐		5.2	2.0	1.5	3.0			687
18	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	梅干麵腸 麵腸+梅干菜	菜脯炒乾丁 豆乾丁+菜脯+豆豉	翠炒如意芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	蚵白菜	肉羹湯 白蘿蔔+素肉羹+木耳		5.0	2.9	1.7	2.4			718
19	二	胚芽飯 白米+胚芽米	壽喜燒豆包 豆包+大白菜+菇	螞蟻上樹 冬粉+滷汁絲+高麗菜	鮮蔬秋葵 秋葵+菇+紅蘿蔔	有機福山萵苣	紅豆湯圓 紅豆+湯圓		6.7	2.3	1.7	2.3			788
20	三	紫米飯 白米+紫米	宮保油腐 油豆腐+芋頭+*油花生	★營養三明治*1 吐司+素火腿+小黃瓜	豆皮白菜 大白菜+角螺+紅蘿蔔	菠菜	蔴瓜蘿蔔湯 白蘿蔔+蔴瓜	水果	6.1	2.1	1.6	3.0	1		820
21	四	糙米飯 白米+糙米	紅麴炒素肚 素肚+小黃瓜+玉米筍	蜜汁滷味 豆干+杏鮑菇+素紫米糕	鮮菇黃瓜 大黃瓜+菇	油麥菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽		5.4	2.3	1.9	2.4			706
22	五	★紅燒湯麵 角螺+白蘿蔔+紅蘿蔔+拉麵	鮮蔬豆腸 豆腐+玉米筍+菇	★銀絲卷*1 銀絲卷*1	四季干絲 四季豆+豆干絲+紅蘿蔔	小白菜	-	腹歷豆奶	6.0	2.8	1.6	2.3	0.8		894
25	一	麥片飯 白米+麥片	紅燒烤麵 烤麵+杏鮑菇+小黃瓜	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+玉米段	香菇冬瓜 冬瓜+木耳+菇	油菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		5.7	2.0	1.7	2.3			695
26	二	香椿炒飯 白米+素火腿+玉米粒+蕃茄	三杯豆腸 豆腐+杏鮑菇+九層塔	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	-	有機黑葉白菜	芹香結頭菜湯 結頭菜+芹菜珠		5.2	2.5	1.8	2.4			705
27	三	燕麥飯 白米+燕麥	★泰式紅咖哩豆腐 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	冷凍毛豆莢 毛豆莢	鮮菇竹筍羹 白蘿蔔+菇+筍+香菜	油麥菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇+角螺		5.0	2.0	1.5	2.3			641
28	四	海苔飯 白米+海苔絲	泡菜凍腐 泡菜+凍豆腐+紅蘿蔔	香椿素肚 香椿醬+菇+素肚	鮑菇花椰 青花菜+花椰菜+鮑菇	小白菜	玉米片湯 玉米片	保久乳	5.3	2.9	1.6	2.3	0.8		852
29	五	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	香滷蘭花干 蘭花干+玉米筍+青椒	雪菜炒豆包 豆包+雪裡紅+菇	塔香茄子 九層塔+茄子	菠菜	味噌豆腐湯 味噌+海帶芽+板豆腐		5.0	2.8	1.7	3.0			738

本菜單標示「★」為本月新菜色；本校未使用輻射污染食品。

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
青花菜



資料來源：行政院農業委員會、臺北農產

產地

雲林縣、嘉義縣、
高雄市、彰化
縣、臺南市。

營養
成分

青花菜屬於綠色蔬菜，含維他命A、B、C外，
尚含蛋白質、脂肪、碳水化合物及鉀、鈣、
磷、鎂、銅等礦物質。青花菜另富含硫配
醣體 (glucosinolates)，這種高抗氧化物
質，被認為具抗癌和保健功效。

小
知

挑
選
秘
訣

- 選購青花菜時，應挑選花球翠綠、外觀完整密合，花球面無嚴重凹凸現象，花球整體呈現香菇型之蕾球為佳。
- 花球若成熟過度則易有蕾粒顏色黃化、粗鬆或露出黃色花瓣的情形，造成口感與品質不佳。
- 因季節栽培的品種不同，冬季型中晚生品種花球可達1公斤以上，通常夏季生產的花球重量較低，約400-500公克以下，春秋季型可達600-800公克，可作為選購時參考。

市場分類皆屬花菜類，不只是顏色不同
兩者其實是不同蔬菜

