

112年12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	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	沙茶肉柳 肉柳+洋蔥+沙茶醬	洋芋鮭魚炒蛋 蛋+馬鈴薯+鮭魚	芋香白菜 大白菜+芋頭+木耳	油麥菜	蘿蔔九片湯 白蘿蔔+貢丸片+芹菜珠		5.3	2.7	1.8	2.4			727
4	一	麥片飯 白米+麥片	蒲燒鯛*1 *蒲燒鯛+高麗菜	三杯黑干 黑豆干+杏鮑菇+九層塔	玉筍四季 四季豆+玉米筍	小白菜	海芽蛋花湯 海帶芽+*蛋+龍骨丁		5.0	2.3	1.5	2.3			664
5	二	糙米飯 白米+糙米	蔥燒肉片 肉片+洋蔥+青蔥	咖哩豆腐煲 板豆腐+紅蘿蔔+洋蔥+馬鈴薯	鮮菇高麗 高麗菜+菇	有機青松菜	玉米濃湯 玉米粒+洋蔥+*蛋+奶粉		5.3	2.5	1.7	2.3			705
6	三	薏仁飯 白米+洋蔥仁	酸甜雞丁 雞丁+洋蔥+青椒	客家小炒 豆干片+*乾魷魚+芹菜+紅蘿蔔	黃瓜魚丸 大黃瓜+*魚丸片	菠菜	田園蔬菜湯 高麗菜+洋蔥+西芹+龍骨	水果	5.0	3.0	1.8	2.4		1	788
7	四	海苔玉米炒飯 白米+肉絲+玉米粒+海苔絲	蕃茄炒蛋 *蛋+蕃茄+洋蔥	關東煮 白蘿蔔+凍豆腐+黑輪段	-	油麥菜	筍片大骨湯 竹筍+龍骨丁		5.5	2.2	1.5	2.4			696
8	五	燕麥飯 白米+燕麥	鹽酥雞 雞丁+九層塔	鮮蔬麵疙瘩 高麗菜+麵疙瘩+木耳+肉片	蒜香花椰 青花菜+花椰菜+紅蘿蔔	蚵白菜	九份綜合圓 粉圓+地瓜圓+芋圓		5.8	2.4	1.7	3.0			764
11	一	小米飯 白米+小米	香菇肉燥 絞肉+豆干丁+乾香菇	焗烤南瓜洋芋 *奶粉+南瓜+馬鈴薯+*起司絲	開陽白菜 大白菜+*蝦米+紅蘿蔔	青江菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+龍骨丁		5.6	2.4	1.8	2.3			721
12	二	五穀飯 白米+五穀米	香酥蝦排*1 *蝦排	茄汁豆腐煲 板豆腐+蕃茄+毛豆仁	紅絲花椰 青花菜+花椰菜+紅蘿蔔	有機荷葉白菜	味噌蔬菜湯 味噌+鴻喜菇+高麗菜		5.0	2.0	1.7	3.0			678
13	三	地瓜飯 白米+地瓜	京醬肉絲 肉絲+洋蔥	泰式炒寬粉 冬粉+豆乾丁+*蛋+韭菜	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽	油菜	燒仙草 綠豆+洋蔥仁+QQ圓+仙草汁	水果	6.5	2.2	1.7	2.3		1	826
14	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻油雞 雞丁+高麗菜+枸杞	魚香炒蛋 *蛋+豆腐+木耳+絞肉	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	蚵白菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁	保久乳	5.0	2.6	1.7	2.4	0.8		816
15	五	義大利麵 螺旋麵	黑胡椒肉柳 肉柳+洋蔥	蕃茄義大利醬 蕃茄+玉米粒+絞肉+洋蔥	★培根高麗 高麗菜+培根	菠菜	南瓜濃湯 南瓜+洋蔥+*蛋+奶粉		5.3	2.3	2.0	2.3			697
18	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	奶香南瓜燉肉 肉角+南瓜+紅蘿蔔+*奶粉	螞蟻上樹 冬粉+絞肉+高麗菜	翠炒如意芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	蚵白菜	肉羹湯 白蘿蔔+肉羹+*蛋+木耳		6.2	2.2	1.7	2.4			750
19	二	胚芽飯 白米+胚芽米	壽喜燒雞丁 雞丁+大白菜+菇	洋蔥炒蛋 *蛋+洋蔥絲	蒜燒海根 海帶根+蒜+紅蘿蔔	有機福山葛苳	紅豆湯圓 紅豆+湯圓		5.7	2.5	1.7	2.4			737
20	三	紫米飯 白米+紫米	五香滷腿排*1 腿排	宮保油腐 油豆腐+芋頭+*油花生	蛋酥白菜 大白菜+*蛋+紅蘿蔔	菠菜	蔴瓜蘿蔔雞湯 白蘿蔔+蔴瓜+雞丁	水果	5.0	3.0	1.6	2.3		1	779
21	四	糙米飯 白米+糙米	清蒸魚丁 *魚丁(生鮮)+洋蔥+青蔥	蜜汁滷味 豆干+杏鮑菇+烏蛋+米血糕	鮮菇黃瓜 大黃瓜+菇	油麥菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+*蛋+龍骨丁		5.4	2.6	1.9	2.3			724
22	五	★紅燒豬肉湯麵 肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+拉麵	炸雞翅*1 雞翅	★銀絲卷*1 銀絲卷*1	四季干絲 四季豆+白干絲+紅蘿蔔	小白菜	-	履歷豆奶	6.0	2.0	1.5	3.0	0.8		863
25	一	麥片飯 白米+麥片	泰式打拋豬 絞肉+豆干丁+洋蔥+蕃茄	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+黑輪	開陽冬瓜 冬瓜+木耳+*蝦米	油菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋蔥仁		5.9	2.6	1.8	2.3			757
26	二	肉絲蛋炒飯 白米+肉絲+*蛋+玉米粒	三杯雞 雞丁+米血糕+杏鮑菇+九層塔	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	-	有機黑葉白菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+龍骨丁		5.5	2.2	1.8	2.4			703
27	三	燕麥飯 白米+燕麥	★泰式紅咖哩豬 肉片+馬鈴薯+紅蘿蔔	菜脯蔥花炒蛋 *蛋+菜脯+豆腐+蔥	鮮菇竹筍羹 白蘿蔔+菇+筍+香菜	油麥菜	肉骨茶湯 高麗菜+菇+龍骨丁		5.2	2.6	1.8	2.4			712
28	四	海苔飯 白米+海苔絲	烤腿排*1 雞腿排	泡菜年糕 泡菜+年糕+肉片+紅蘿蔔	鮑菇花椰 青花菜+花椰菜+鮑魚菇	小白菜	玉米排骨湯 玉米片+龍骨丁	保久乳	5.9	2.3	1.7	2.3	0.8		852
29	五	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	塔香肉片 肉片+九層塔+杏鮑菇	黃金薯條 馬鈴薯條	韭香銀芽 綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔	菠菜	味噌豆腐湯 味噌+海帶芽+板豆腐		5.7	2.0	1.5	3.0			722

午餐供應豬肉原產地皆為台灣;本校未使用輻射污染食品。

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 青花菜



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。青花菜更富含硫醣醯體(glucosinolates),這種高抗氧化物質,被認為具抗癌和保健功效。

小知識

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到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。

資料來源:行政院農業委員會、臺北農產

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

