

112年11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	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	沙茶素雞 素雞+菇+青椒	螞蟻上樹 冬粉+油片絲+高麗菜	鮮蔬扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	青江菜	紅棗桂圓銀耳湯 紅棗+桂圓+白木耳	水果	5.8	2.0	1.6	2.4		1	764
2	四	糙米飯 白米+糙米	花生海結滷炸麩 炸麩+花生+海帶結	咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	鮮菇高麗 高麗菜+菇	蚵白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.0	2.3	1.7	2.3			669
3	五	玉米炒飯 白米+素肉絲+玉米粒+海苔絲	雪菜炒素肚 素肚+雪裡紅+菇	南瓜白菜 大白菜+南瓜	-	蕪菜	枸杞竹筍湯 竹筍+枸杞		5.3	2.2	1.8	2.4			689
6	一	白米飯 白米	金瓜豆腸 豆腸+南瓜	素白帶魚*1 素白帶魚*1	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	小白菜	海帶鮮菇湯 海帶片+菇		5.1	3.0	1.5	3.0			755
7	二	五穀飯 白米+五穀米	醬燒素雞 素雞+小黃瓜+杏鮑菇	★五味豆腐 板豆腐+素五味醬	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	有機味美菜	綠豆湯 綠豆		5.5	2.3	1.5	3.0			730
8	三	糙米紅藜飯 白米+糙米+紅藜麥	麻油豆包 豆包+高麗菜+枸杞	泰式炒寬粉 冬粉+油乾丁+碎脯	豆酥四季 四季豆+豆酥+紅蘿蔔	蕪菜	剝皮辣椒蘿蔔湯 剝皮辣椒+白蘿蔔+菇	水果	5.8	2.4	1.9	2.4		1	802
9	四	日式炒烏龍 烏龍麵+油片絲+高麗菜	茄汁凍腐 凍豆腐+蕃茄+毛豆	雙色花椰 青花椰+白花椰+紅蘿蔔	-	蚵白菜	味噌蔬菜湯 味噌+菇+海帶芽	保久乳	5.0	2.2	2.0	2.4	0.8		793
10	五	燕麥飯 白米+燕麥	塔香黑干 黑豆干+杏鮑菇+九層塔	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	鮮蔬秋葵 秋葵+紅蘿蔔+菇	青江菜	鴻菇白菜湯 鴻菇+大白菜		5.0	2.1	1.7	2.3			654
13	一	小米飯 白米+小米	瓜仔干丁 素絞肉+碎瓜+豆干丁+乾香菇	芝麻包*1 芝麻包	豆包白菜 大白菜+豆包絲+紅蘿蔔	油菜	玉米鮮蔬湯 玉米片+菇	履歷豆奶	6.1	2.1	1.5	2.3	0.8		846
14	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豆腐 板豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯	酸菜炒素肚 素肚+黑酸菜絲	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	有機荷葉白菜	薑絲冬瓜素丸湯 冬瓜+薑絲+素丸		5.0	2.1	1.7	2.4			658
15	三	地瓜飯 白米+地瓜	宮保油腐 油豆腐+花生+乾辣椒	紅燒烤麩 烤麩+紅蘿蔔+杏鮑菇	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳	油麥菜	素肉骨茶湯 肉骨茶包+菇+高麗菜	水果	5.2	2.8	1.8	2.3		1	783
16	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋豆腸 豆腐+菇+小黃瓜	義式烤蔬菜 南瓜+馬鈴薯+紅椒+玉米段	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	蚵白菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.2	2.0	1.8	2.3			733
17	五	義大利麵 通心麵	鳳梨木耳燒麵腸 雞腿+木耳+鳳梨	蕃茄義大利醬 蕃茄+玉米粒+素火腿	玉筍花椰 青花椰+白花椰+玉米筍	青江菜	★南瓜蔬菜湯 南瓜+西芹+菇+高麗菜		5.1	2.0	1.7	2.4			658
20	一	麥片飯 白米+麥片	香椿干丁 豆干丁+素絞肉+菇	紅麴素肚 素雞+玉米筍+紅麴醬	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	小白菜	黑糖粉圓湯 黑糖+粉圓		6.0	3.0	1.5	2.3			786
21	二	海苔飯 白米+海苔粉	香滷蘭花干 花干+玉米筍+紅蘿蔔	青龍椒干丁 豆乾丁+糯米椒+豆豉	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇	有機小松菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌		5.0	2.4	1.7	2.3			676
22	三	韓式拌飯 白米+油片絲+黃豆芽+玉米粒	西芹炒素肚 素肚+西芹	芋香白菜 大白菜+芋頭	-	蚵白菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+菇		5.0	2.0	2.2	2.3			659
23	四	紫米飯 白米+紫米	菱角油腐 菱角+油豆腐	蜜汁豆干 豆干+杏鮑菇	蒜香花椰 青花椰+白花椰+紅蘿蔔	青江菜	肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳	保久乳	5.3	2.3	1.6	2.3	0.8		807
24	五	糙米飯 白米+糙米	椒鹽豆腐 板豆腐	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	塔香茄子 九層塔+茄子	油菜	麻油薑菇湯 高麗菜+菇+枸杞		5.0	2.2	1.6	2.3			659
27	一	小米飯 白米+小米	茄汁豆包 豆包+蕃茄+青椒	香酥薯條 馬鈴薯條	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+菇+紅蘿蔔	青江菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米+椰奶		6.2	2.0	1.5	3.0			757
28	二	高麗菜拌飯 白米+高麗菜+油片絲	南瓜豆腸 豆腸+南瓜	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+素黑輪	-	有機黑葉白菜	玉米鮮菇湯 玉米片+菇		5.3	2.6	1.5	2.3			707
29	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	泡菜凍腐 凍豆腐+泡菜+大白菜	★桂圓米糕 桂圓+糯米	水蓮炒油片絲 水蓮+紅蘿蔔+油片絲	油菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽		5.0	2.0	1.7	2.3			646
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋素肚 素肚+青椒+彩椒	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+木耳+紅蘿蔔	塔香海根 海帶根+九層塔	蚵白菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐		5.6	2.1	1.8	2.3			698

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 南瓜

產地

雲林縣、嘉義縣
台南市、花蓮縣
台東縣

營養成分

南瓜屬於全穀雜糧類，含有豐富的維生素A、C、E、β-胡蘿蔔素及膳食纖維，能保護視力、預防癌症、改善便秘。

小知識

南瓜除果實，其他部分可以食用嗎？

南瓜子為常見的零嘴，富含豐富蛋白質、膳食纖維及多種礦物質；南瓜之嫩莖亦可當作蔬菜炒食，口感清脆。

挑選秘訣

1. 外觀：外表應乾燥、完整、無病蟲害、撞傷或其他損傷。
2. 蒂頭：越綠代表越新鮮，越黃越乾燥的成熟度越高。
3. 硬度：用手指按壓表皮，表面要結實不凹陷。
4. 重量：拿在手上要有沉重感。



資料來源：行政院農業委員會