

# 112年11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	三	薏仁飯	黑胡椒肉柳	螞蟻上樹	鮮蔬扁蒲	青江菜	紅棗桂圓銀耳湯	水果	6.0	2.1	1.8	2.4		1	791
		白米+洋蔥仁	肉柳+洋蔥+青椒	冬粉+絞肉+高麗菜	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		紅棗+桂圓+白木耳								
2	四	糙米飯	五香滷蛋*1	咖哩豆腐	柴香高麗	蚵白菜	芹香蘿蔔湯		5.0	2.0	1.6	2.3			644
		白米+糙米	*白煮蛋	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	高麗菜+肉片+柴魚片		白蘿蔔+芹菜+龍骨丁								
3	五	玉米炒飯	卡拉雞排*1	南瓜白菜	-	蕓菜	竹筍大骨湯		5.3	2.0	1.7	3.0			699
		白米+肉絲+玉米粒+海苔絲	卡拉雞排	大白菜+南瓜			竹筍+龍骨丁								
6	一	白米飯	奶香金瓜燉肉	洋蔥炒蛋	拌黃芽	小白菜	海帶排骨湯		5.3	2.7	1.8	2.4			727
		白米	肉角+南瓜+紅蘿蔔+*奶粉	*蛋+洋蔥+毛豆仁	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳		海帶片+龍骨丁								
7	二	五穀飯	滷大排*1	蕃茄豆腐煲	紅絲高麗	有機味美菜	綠豆湯		5.1	2.3	1.5	2.3			671
		白米+五穀米	大排	板豆腐+蕃茄+洋蔥	高麗菜+紅蘿蔔		綠豆								
8	三	糙米紅藜飯	麻油雞	泰式炒寬粉	豆酥四季	蕓菜	剝皮辣椒蘿蔔雞湯	水果	5.8	2.1	1.9	2.4		1	779
		白米+糙米+紅藜麥	雞丁+高麗菜	冬粉+豆乾丁+*蛋+韭菜	四季豆+豆酥+紅蘿蔔		剝皮辣椒+白蘿蔔+骨腰丁								
9	四	日式炒烏龍	茄汁魚丁	雙色花椰	-	蚵白菜	味噌蔬菜湯	保久乳	5.0	2.3	1.9	2.4	0.8		798
		烏龍糖+肉絲+洋蔥+高麗菜	*魚丁(生鮮)+豆腐+蕃茄+毛豆	青花椰+白花椰+紅蘿蔔			味噌+洋蔥+蒜+海帶芽								
10	五	燕麥飯	紅燒雞丁	壽喜燒凍豆腐	開陽冬瓜	青江菜	★鴻菇蛋花湯		5.0	2.8	1.8	2.3			709
		白米+燕麥	雞丁+豆薯+小黃瓜	大白菜+凍豆腐+紅蘿蔔	冬瓜+紅蘿蔔+*蝦米		鴻喜菇+*蛋+龍骨丁								
13	一	小米飯	瓜仔肉燥	芝麻包*1	鮮菇白菜	油菜	玉米濃湯	履歷豆奶	6.2	2.2	1.6	2.3	0.8		863
		白米+小米	絞肉+碎豆+豆干丁+乾香菇	芝麻包	大白菜+蒜+紅蘿蔔		玉米粒+洋蔥+*蛋+奶粉								
14	二	糙米飯	★咖哩豆腐魚丁	玉米炒蛋	三色銀芽	有機荷葉白菜	冬瓜大骨湯		5.3	2.0	1.6	2.4			669
		白米+糙米	*魚丁(生鮮)+板豆腐+紅蘿蔔	*蛋+玉米粒	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		冬瓜+龍骨丁								
15	三	地瓜飯	宮保雞丁	蜜汁滷味	蝦香黃瓜	油麥菜	肉骨茶湯	水果	5.0	2.9	2.0	2.3		1	781
		白米+地瓜	雞丁+洋蔥+乾辣椒	豆干+杏鮑菇+烏蛋	大黃瓜+紅蘿蔔+*蝦皮		肉骨茶包+蒜+高麗菜								
16	四	蕎麥飯	蒜泥肉片	焗烤南瓜洋芋	海帶三絲	蚵白菜	紅豆紫米湯		6.3	2.0	1.7	2.3			737
		白米+蕎麥	肉片+綠豆芽+蒜泥	*奶粉+南瓜+馬鈴薯+*起司絲	海帶絲+白干絲+紅蘿蔔		紅豆+紫米								
17	五	義大利麵	香酥雞腿*1	蕃茄義大利醬	玉筍花椰	青江菜	★南瓜蔬菜湯		5.3	2.3	1.7	3.0			721
		通心麵	雞腿	蕃茄+玉米粒+絞肉+洋蔥	青花椰+白花椰+玉米筍		南瓜+高麗菜+西洋芹+龍骨								
20	一	麥片飯	紅燒燉肉	金茸細粉	枸杞高麗	小白菜	黑糖粉圓湯		6.8	2.0	1.5	2.4			772
		白米+麥片	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	冬粉+綠豆芽+絞肉+金針菇	高麗菜+枸杞		黑糖+粉圓								
21	二	海苔飯	親子丼	茄汁甜條	彩椒四季	有機小松菜	味噌豆腐湯		5.7	2.0	1.5	2.3			690
		白米+海苔粉	雞丁+洋蔥+*蛋	*甜不辣條+蕃茄+小黃瓜	四季豆+彩椒		豆腐+海苔+味噌								
22	三	韓式拌飯	香滷雞翅*1	芋香白菜	-	蚵白菜	蕃茄洋蔥湯		5.4	2.0	2.0	2.3			682
		白米+肉片+黃豆芽+玉米粒	雞翅*1	大白菜+芋頭			蕃茄+洋蔥+龍骨丁								
23	四	紫米飯	蔥爆肉柳	椒鹽毛豆莢	蒜香花椰	青江菜	肉羹湯	保久乳	5.0	2.6	1.7	2.3	0.8		811
		白米+紫米	肉柳+洋蔥+蔥	毛豆莢	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		大白菜+肉羹+*蛋+木耳								
24	五	糙米飯	鹽酥雞	魚香炒蛋	鮮蔬冬瓜	油菜	麻油薑菇湯		5.0	3.0	1.7	3.0			753
		白米+糙米	雞丁+九層塔	*蛋+絞肉+木耳+豆薯	冬瓜+紅蘿蔔		高麗菜+蒜+龍骨丁								
27	一	小米飯	泰式打拋豬	香酥薯條	鮮菇黃瓜	青江菜	芋頭西米露		6.2	2.2	1.5	3.0			772
		白米+小米	絞肉+豆干丁+洋蔥+蕃茄	馬鈴薯條	大黃瓜+蒜+紅蘿蔔		芋頭+西谷米+椰奶								
28	二	高麗菜肉絲拌飯	★南瓜燒雞	台式甜不辣	-	有機黑葉白菜	柴香玉米排骨湯		5.7	2.5	1.5	2.3			728
		白米+高麗菜+肉絲	雞丁+南瓜	白蘿蔔+油豆腐+黑輪段			玉米片+龍骨+柴魚片								
29	三	薏仁飯	泡菜肉片	蘿蔔糕炒蛋	鮑菇花椰	油菜	蕃茄黃芽湯		5.6	2.4	1.8	2.4			725
		白米+洋蔥仁	肉片+泡菜+大白菜	*蛋+蘿蔔糕+韭菜	青花椰+白花椰+鮑魚菇		蕃茄+黃豆芽+龍骨								
30	四	胚芽飯	香蒜烤腿排*1	鮮蔬麵疙瘩	塔香海根	蚵白菜	南瓜濃湯		5.5	2.3	1.6	2.3			701
		白米+胚芽米	腿排*1	麵疙瘩+高麗菜+木耳+紅蘿蔔	海帶根+九層塔		南瓜+洋蔥+*蛋+奶粉								

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、豆腐、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



### 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

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



資料來源:行政院農業委員會