

# 112年08.09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
30	三	白米飯 白米	香菇瓜仔干丁	紅糟素肚	珍菇絲瓜	蕹菜	黃瓜鮮蔬湯 大黃瓜+菇		5.0	2.9	2.0	2.3			721
31	四	糙米飯 白米+糙米	三杯麵腸	回鍋干片	鮮蔬扁蒲	青江菜	紅豆薏仁湯 紅豆+洋薏仁		5.6	2.9	1.6	2.3			753
1	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	糖醋素雞	地瓜薯條	三色油片絲	蚵白菜	素肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳		5.7	2.0	1.5	3.0			722
4	一	麥片飯 白米+麥片	打拋干丁	海苔洋芋	水蓮炒豆包	蕹菜	玉米銀羅湯 玉米片+白蘿蔔		6.1	2.0	1.5	3.0			750
5	二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豆腸	螞蟻上樹	彩椒四季	有機荷葉白菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐		6.0	2.5	1.5	2.3			749
6	三	糙米飯 白米+糙米	香滷蘭花干	椒鹽毛豆莢	芋香白菜	青江菜	枸杞竹筍湯 竹筍+枸杞	水果	5.1	2.0	1.7	2.3		1	713
7	四	韓式鮮蔬拌飯 白米+油片絲+黃豆芽+海苔絲	花生海結滷烤麩	關東煮	-	小白菜	金針鮮菇湯 金針菇+香菇		5.0	2.5	1.7	2.3			684
8	五	胚芽飯 白米+胚芽米	鮮蔬炒豆包	雪菜年糕	木須扁蒲	油菜	九份綜合圓 粉圓+地瓜圓+芋圓		7.0	2.1	1.6	2.4			796
11	一	小米飯 白米+小米	壽喜燒凍腐	紅麩豆包	鮮蔬絲瓜	蕹菜	味噌海苔湯 味噌+海苔芽+菇		5.0	2.8	1.9	2.3			711
12	二	燕麥飯 白米+燕麥	照燒麵腸	素白帶魚*1	紅絲高麗	有機小松菜	白菜素丸湯 大白菜+素丸		5.0	2.5	1.6	3.0			713
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	茄汁素雞	泰式炒寬粉	鮮蔬黃瓜	油菜	紅棗桂圓銀耳湯 紅棗+桂圓+白木耳	水果	5.8	2.0	1.6	2.0		1	746
14	四	糙米飯 白米+糙米	塔香豆腸	泡菜煎餅	鮮菇秋葵	小白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠	保久乳	5.0	2.0	2.1	2.4	0.8		781
15	五	義大利麵 通心麵	芹香素肚	蕃茄義大利醬	彩椒花椰	青江菜	玉米鮮菇湯 玉米片+菇		5.3	2.0	1.7	2.3			667
18	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	糖醋豆腸	奶黃包*1	海帶三絲	油菜	酸辣湯 竹筍+板豆腐+素肉絲+木耳		6.0	2.2	1.6	2.3			729
19	二	香椿炒飯 白米+素火腿+香椿醬	醬燒素雞	南瓜白菜	-	有機黑葉白菜	綠豆湯 綠豆		5.7	2.3	1.5	2.4			717
20	三	地瓜飯 白米+地瓜	塔香黑干	紅藜麥毛豆	梅干苦瓜	蕹菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇	水果	5.0	2.8	1.7	2.3		1	766
21	四	紅藜小米飯 小米+紅藜麥	鳳梨木耳炒麵腸	絲瓜豆腐	拌黃芽	小白菜	蘿蔔鴻菇湯 白蘿蔔+鴻喜菇		5.0	2.0	1.9	2.4			656
22	五	紫米飯 白米+紫米	泡菜豆包*1	青龍椒炒豆干片	鴻菇黃瓜	青江菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇+素肉骨茶包	履歷豆奶	5.0	2.7	2.0	3.0	0.8		858
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋百頁	宮保油腐	四季筍絲	油菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+板豆腐		5.1	2.1	1.5	2.5			665
25	一	麥片飯 白米+麥片	南瓜素雞	絲瓜粉絲	鮮菇高麗	蚵白菜	黑糖山粉圓湯 黑糖+山粉圓		6.1	2.0	1.6	2.3			721
26	二	芝麻飯 白米+黑芝麻	茄汁豆腸	沙茶滷味	義式烤蔬菜	有機蕹菜	薑絲海帶湯 海帶片+薑		6.1	2.8	1.5	2.3			778
27	三	糙米飯 白米+糙米	夾心豆干*1	咖哩豆腐	鮮蔬白菜	青江菜	竹筍朴菜湯 竹筍+朴菜		5.1	2.9	1.8	2.3			723
28	四	台式炒麵 白油麵+油片絲+高麗菜	紅燒烤麩	木須扁蒲	-	小白菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	保久乳	5.0	2.1	2.1	2.4	0.8		788
29	五	中秋節放假一天													

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  
香蕉

### 產地

南投縣  
台南縣  
高雄市  
屏東縣

### 營養成分

香蕉屬於水果類,含有豐富的營養成分,包括鉀、鎂、葉酸、維生素C、膳食纖維等。香蕉是水果中鉀含量最高者之一,每磅香蕉的鉀含量高達1,141毫克,鈉僅有3毫克,鉀鈉比達380(即鉀是鈉的380倍),因此多吃香蕉可預防高血壓及心臟病。

### 挑選秘訣

目前市售皆為國產香蕉,果指飽滿且外緣綠線較不明顯為佳。選購時注意蕉柄不要泛黑或乾枯皺縮,果皮光滑飽滿沒有碰撞痕跡為佳。沒有立刻食用需選擇果皮較綠的香蕉,買回後放室溫保存即可。

### 小知識

香蕉頭尾皆綠易致癌?

香蕉屬後熟型果實,採收後可能產生生理變化,如糖分上升、香氣物質釋放、轉色等等。在樹上自然黃熟的香蕉,經常無法轉色與後熟一致,所以現在市售香蕉是在綠熟期採收,之後再以低溫催熟的方式促進果實後熟。兩頭綠之香蕉為果皮轉色級數達第5級之後的熟香蕉,可安心食用。



資料來源:行政院農業委員會