

112年08.09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	
30	三	白米飯 白米	香菇瓜仔肉燥 絞肉+豆干+碎瓜+乾香菇	菜脯炒蛋 *蛋+菜脯+豆薯	珍菇絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+金針菇	蕹菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁		5.0	2.9	1.9	2.4			723	
31	四	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞丁+米血粒+杏鮑菇+九層塔	回鍋干片 豆干片+高麗菜+肉片	鮮蔬扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	青江菜	紅豆薏仁湯 紅豆+洋薏仁		5.9	3.0	1.5	2.4			784	
1	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	糖醋肉柳 肉柳+洋蔥+彩椒	地瓜薯條 地瓜薯條	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜	蚵白菜	肉羹湯 大白菜+肉羹+*蛋+木耳		6.1	2.0	1.7	3.0			755	
4	一	麥片飯 白米+麥片	打拋豬肉 絞肉+豆干丁+蕃茄+九層塔	焗烤洋芋 馬鈴薯+南瓜+洋蔥+*起司絲	蝦香冬瓜 冬瓜+*蝦皮+紅蘿蔔	蕹菜	玉米排骨湯 玉米片+龍骨丁		6.0	2.2	1.6	2.3			729	
5	二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 肉片+馬鈴薯+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+絞肉+高麗菜	彩椒四季 四季豆+彩椒	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜+洋蔥+*蛋+*奶粉		6.2	2.2	1.6	2.4			747	
6	三	糙米飯 白米+糙米	蔥爆雞丁 雞丁+洋蔥+蔥	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	芋香白菜 大白菜+芋頭	青江菜	枸杞竹筍湯 竹筍+枸杞+龍骨	水果	5.0	2.4	1.8	2.3	1		739	
7	四	韓式鮮蔬拌飯 白米+肉絲+黃豆芽+海苔絲	玉米炒蛋 *蛋+玉米粒	關東煮 白蘿蔔+黑輪段+凍豆腐	-	小白菜	針菇排骨湯 金針菇+香菇+龍骨丁		5.5	2.0	1.5	2.4			681	
8	五	胚芽飯 白米+胚芽米	香酥雞翅*1 雞翅	筍燒油腐 油豆腐+筍+紅蘿蔔	木須扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳	油菜	九份綜合圓 粉圓+地瓜圓+芋圓		5.8	2.1	1.5	3.0			736	
11	一	小米飯 白米+小米	香酥蝦排*1 蝦排	壽喜燒油腐 凍豆腐+大白菜+毛豆仁	鮮蔬絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳	蕹菜	味噌海芽湯 味噌+海芽+*菇		5.0	2.4	1.7	3.0			708	
12	二	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞丁 雞丁+*洋蔥	玉米四色 玉米粒+豆乾丁+毛豆+芋頭	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	有機小松菜	白菜魚丸湯 大白菜+魚丸片		5.5	2.5	1.7	2.3			719	
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒜泥白肉 肉片+綠豆芽+蒜泥	泰式炒寬粉 冬粉+豆干丁+*蛋+韭菜	丸片黃瓜 大黃瓜+貢丸片	油菜	紅棗桂圓銀耳湯 紅棗+桂圓+白木耳	水果	5.8	2.2	1.8	2.4	1		784	
14	四	糙米飯 白米+糙米	豆瓣魚丁 *魚丁(生鮮)+板豆腐+蔥	柴香蒸蛋 *蛋+柴魚片+玉米粒	鮮菇銀芽 *菇+豆芽菜+紅蘿蔔	小白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠+龍骨丁	保久乳	5.0	2.9	1.6	2.3	0.8		831	
15	五	義大利麵 通心麵	黑胡椒豬柳 肉柳+洋蔥	蕃茄肉醬 蕃茄+絞肉+玉米粒+洋蔥	彩椒花椰 白花椰+青花椰+彩椒	青江菜	玉米濃湯 玉米粒+洋蔥+*蛋+*奶粉		5.2	2.2	2.0	2.3			683	
18	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	紅燒嫩肉 肉片+白蘿蔔+蔥	奶黃包*1 奶黃包	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	油菜	酸辣湯 竹筍+板豆腐+肉絲+木耳+*蛋		6.0	2.1	1.7	2.3			724	
19	二	肉絲蛋炒飯 白米+肉絲+*蛋+洋蔥	堅果雞丁 雞丁+洋蔥+*堅果	南瓜白菜 大白菜+南瓜	-	有機黑葉白菜	綠豆湯 綠豆		5.6	2.2	1.7	2.4			708	
20	三	地瓜飯 白米+地瓜	塔香肉片 肉片+九層塔+杏鮑菇	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+木耳+肉片	玉筍花椰 白花椰+青花椰+玉米筍	蕹菜	香菇竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞丁	水果	5.4	2.2	2.1	2.3	1		759	
21	四	紅藜小米飯 小米+紅藜麥	烤腿排*1 雞腿排	絲瓜豆腐 絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	小白菜	蘿蔔鴻菇湯 白蘿蔔+鴻菇+龍骨丁		5.0	2.4	2.0	2.3			684	
22	五	紫米飯 白米+紫米	泡菜肉片 肉片+泡菜	洋蔥炒蛋 *蛋+洋蔥絲	蝦香黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+*蝦皮	青江菜	肉骨茶湯 高麗菜+*菇+龍骨丁	履歷豆奶	5.0	2.6	2.1	2.4	0.8		826	
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	鹽酥雞 雞丁+九層塔	沙茶滷味 四分干+杏鮑菇+米血+烏蛋	四季筍絲 四季豆+竹筍+紅蘿蔔	油菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+*蛋+龍骨丁		5.4	3.0	1.6	3.0			778	
25	一	麥片飯 白米+麥片	奶香金瓜燉肉 肉片+南瓜+洋蔥+*奶粉	泰式粉絲 冬粉+豆芽菜+絞肉+紅蘿蔔	鮮菇高麗 高麗菜+香菇	蚵白菜	黑糖山粉圓湯 黑糖+山粉圓		6.3	2.1	1.6	2.4			747	
26	二	芝麻飯 白米+黑芝麻	滷大排*1 大排	蕃茄炒蛋 *蛋+蕃茄+洋蔥	雙色花椰 白花椰+青花椰	有機蕹菜	海帶排骨湯 海帶片+龍骨丁		5.0	2.4	1.7	2.4			681	
27	三	糙米飯 白米+糙米	五香滷雞翅*1 雞翅*1	咖哩豆腐 板豆腐+絞肉+紅蘿蔔	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+*蝦米	青江菜	竹筍朴菜湯 竹筍+朴菜+龍骨丁		5.0	2.1	1.7	2.3			654	
28	四	台式炒麵 白油麵+肉絲+洋蔥+高麗菜	檸香肉柳 肉柳+洋蔥+彩椒+檸檬汁	蝦香扁蒲 扁蒲+*蝦皮+木耳	-	小白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+枸杞+龍骨丁	保久乳	5.0	2.2	2.3	2.4	0.8		801	
29	五	中秋節放假一天														0

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
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。

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

香蕉頭尾皆綠易致霉?

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

