

113年01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	-	元旦放假一天														0
2	二	白米飯	塔香黑干	鮮蔬炒素肚	義式烤蔬菜	有機廣島菜	味噌鮮蔬湯		5.5	2.7	1.5	2.4			733	
		白米	大黑干+杏鮑菇+九層塔	素肚+小黃瓜+紅蘿蔔	馬鈴薯+玉米段+紅椒+椰瓜		味噌+海帶芽+菇									
3	三	蕎麥飯	麻油豆包	泰式炒寬粉	甜椒四季	青江菜	冬瓜鮮菇湯	水果	5.8	2.2	1.8	2.4		1	784	
		白米+蕎麥	豆包+高麗菜+枸杞	冬粉+豆乾丁+碎腫	四季豆+甜椒		冬瓜+菇									
4	四	台式炒麵	梅干燒麵腸	壽喜燒凍腐	-	小白菜	★蕃茄玉米湯		5.1	2.7	1.6	2.4			708	
		白油麵+油片絲+高麗菜	雞腸+梅干菜	凍豆腐+大白菜+毛豆仁			蕃茄+玉米片									
5	五	薏仁飯	紅麴炒素雞	沙茶滷味	鮮菇高麗	菠菜	芋香西米露	腹應豆奶	5.5	2.3	1.6	2.4	0.8		826	
		白米+洋薏仁	素雞+玉米筍+青椒	四分之一+素紫米糕+杏鮑菇	菇+高麗菜		芋頭+西谷米+椰奶									
8	-	小米飯	瓜仔干丁	海苔洋芋	三色豆芽	小白菜	素肉羹湯		5.9	2.0	1.5	3.0			736	
		白米+小米	豆干丁+碎瓜+乾香菇	馬鈴薯+海苔粉	綠豆芽+紅蘿蔔+油片絲		大白菜+素肉羹+木耳									
9	二	糙米飯	鳳梨木耳炒麵腸	哨子豆腐	玉筍花椰	有機蘿蔓葉	結頭鮮菇湯		5.0	2.3	1.7	2.4			673	
		白米+糙米	雞腸+鳳梨+木耳	板豆腐+素絞肉+紅蘿蔔	白花椰+青花菜+玉米筍		結頭菜+菇									
10	三	五穀飯	宮保豆腐	椒鹽毛豆莢	水蓮炒豆包	菠菜	玉米竹筍湯		5.4	2.7	1.9	2.3			732	
		白米+五穀米	油豆腐+芋頭+*油花生	毛豆莢	水蓮+油片絲+紅蘿蔔		玉米段+竹筍									
11	四	海苔飯	花生海結滷烤麵	芹香白干絲	紅絲高麗	油菜	綠豆湯	保久乳	5.5	2.7	1.6	2.3	0.8		851	
		白米+海苔粉	烤麵+花生+海帶結	白干絲+芹菜+紅蘿蔔	高麗菜+紅蘿蔔		綠豆									
12	五	田園蔬菜粥	泡菜凍腐	芋泥包*1	塔香海根	青江菜	-		6.0	2.0	1.7	2.3			716	
		白米+雞絲+高麗菜+乾香菇	凍豆腐+泡菜+大白菜	芋泥包	海帶根+紅蘿蔔+九層塔											
15	-	麥片飯	咖哩豆包	素白帶魚*1	餘香茄子	蚵白菜	芹香蘿蔔湯		5.1	2.9	1.6	3.0			750	
		白米+麥片	豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔	素白帶魚	素絞肉+茄子		白蘿蔔+芹菜珠									
16	二	茄汁炒飯	三杯麵腸	南瓜白菜	-	有機圓葉菠菜	紅豆粉圓湯		5.7	2.1	1.6	2.4			705	
		白米+素火腿+蕃茄	雞腸+杏鮑菇+九層塔	大白菜+南瓜+木耳			紅豆+粉圓									
17	三	地瓜飯	雪菜炒素雞	紅藜麥拌毛豆	拌黃芽	青江菜	素肉骨茶湯	水果	5.0	2.7	1.6	2.4		1	761	
		白米+地瓜	素雞+雪裡紅+菇	紅藜麥+毛豆仁	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔		高麗菜+菇									
18	四	燕麥飯	青龍椒干片	香滷蘭花干	彩椒花椰	油麥菜	南瓜豆腐湯		5.1	2.5	1.7	2.3			691	
		白米+燕麥	豆干片+糯米糊+豆豉	蘭花干+玉米筍+紅蘿蔔	甜椒+白花椰+青花菜		南瓜+板豆腐									

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 甜椒



資料來源:行政院農業委員會

產地

南投縣、雲林縣、嘉義縣、高雄市、屏東縣。

營養成分

甜椒含有維生素A、B群、C、β-胡蘿蔔素、醣類、鈣、磷、鐵、鉀、鎂、膳食纖維等營養素,尤其維生素A和C含量最為豐富,以紅色系甜椒所含維生素C含量以最高,紫、白色系相對較低。

小知識

青椒與甜椒是同一種蔬菜嗎?

兩種屬於同一種蔬菜。甜椒和青椒主要差異為園藝採收成熟度的不同,甜椒需完全轉色才進行採收,因此一般又稱作彩色甜椒;而青椒最適採收期則為綠熟期,一旦開始轉色,商品價值即會降低,目前臺灣市場上流通之甜椒及青椒品種皆不具辣味,農友在生產甜椒和青椒時所選擇之栽培品種亦會有所不同。甜椒果實在成熟期會依品種差異轉變成黃、橙、紅、紫等多種色澤。

挑選秘訣

1. 外觀:果蒂短、完整未枯萎,呈新鮮綠色,果型端正完整結實,大小均勻。
2. 外皮:果面光滑具有彈性,無斑點或萎縮軟化,挑選皮薄肉厚、轉色完整、色澤鮮豔亮麗,無水傷、碰傷、腐爛、蟲害為佳。