

113年01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	全乳類 種類	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	馬鈴薯燉肉	關東煮	開陽白菜	有機廣島菜	味噌鮮蔬湯		5.2	2.3	1.8	2.3			685	
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	白蘿蔔+油豆腐+煎輪	大白菜+木耳+蝦米		味噌+海帶芽+洋葱									
3	三	蕎麥飯	麻油肉片	泰式炒寬粉	甜椒四季	青江菜	冬瓜排骨湯	水果	5.9	2.2	1.9	2.4		1	794	
		白米+蕎麥	肉片+高麗菜+枸杞	冬粉+豆乾丁+蛋+韭菜	四季豆+甜椒		冬瓜+豬骨									
4	四	台式炒麵	玉米蒸蛋	壽喜燒凍腐	-	小白菜	蕃茄洋葱湯		5.3	2.3	1.5	2.4			689	
		白油麵+肉絲+高麗菜	*蛋+玉米粒	凍豆腐+大白菜+毛豆仁			蕃茄+洋葱+雞骨									
蔬食日																
5	五	薏仁飯	卡啦雞排*1	沙茶滷味	鮮菇高麗	菠菜	芋香西米露	應歷 豆奶	5.5	2.4	1.5	3.0	0.8		858	
		白米+洋葱仁	卡啦雞排	四分干+米血糕+杏鮑菇+烏蛋	菇+高麗菜		芋頭+西谷米+椰奶									
8	一	小米飯	瓜仔肉燥	焗烤南瓜洋芋	三色銀芽	小白菜	肉羹湯		5.6	2.3	1.6	2.3			708	
		白米+小米	絞肉+豆干+碎瓜	南瓜+馬鈴薯+奶粉+起司絲	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔		大白菜+肉羹+*蛋+木耳									
9	二	糙米飯	香滷大排*1	哨子豆腐	★培根花椰	有機蘿蔓葉	結頭排骨湯		5.0	2.7	1.5	2.3			694	
		白米+糙米	大排	板豆腐+絞肉+青蔥	白花椰+青花菜+培根		結頭菜+芹菜珠+雞骨									
10	三	五穀飯	宮保雞丁	椒鹽毛豆莢	蝦香冬瓜	菠菜	玉米竹筍湯		5.4	2.4	1.5	2.3			699	
		白米+五穀米	雞丁+洋葱+芋頭+*油花生	毛豆莢	冬瓜+木耳+*蝦皮		玉米段+竹筍+雞骨									
11	四	海苔飯	香酥魚丁	蕃茄炒蛋	紅絲高麗	油菜	綠豆湯	保久乳	5.5	2.2	1.5	3.0	0.8		843	
		白米+海苔粉	魚丁+地瓜薯條	*蛋+蕃茄+洋葱	高麗菜+紅蘿蔔		綠豆									
12	五	田園蔬菜粥	泡菜肉片	★醬燒小肉包*1	蒜燒海根	青江菜	-		6.0	2.2	1.8	2.3			734	
		白米+肉絲+高麗菜+乾香菇	泡菜+肉片+大白菜	小肉包	海帶根+紅蘿蔔+蒜											
15	一	麥片飯	咖哩豬	泰式粉絲	鮮菇黃瓜	蚵白菜	芹香蘿蔔湯		6.1	2.1	1.9	2.4			740	
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	冬粉+絞肉+豆芽菜+紅蘿蔔	大黃瓜+蒜		白蘿蔔+芹菜珠+雞骨									
16	二	茄汁蛋炒飯	三杯雞	南瓜白菜	-	有機圓葉菠菜	紅豆粉圓湯		6.2	2.1	1.6	2.4			740	
		白米+肉絲+*蛋+蕃茄	雞丁+杏鮑菇+米血糕+九層塔	大白菜+南瓜+木耳			紅豆+粉圓									
17	三	地瓜飯	脆皮豬腳	麻婆豆腐	拌黃芽	青江菜	肉骨茶湯	水果	5.3	2.7	1.5	3.0	1		806	
		白米+地瓜	豬腳+肉丁+馬鈴薯	板豆腐+絞肉+青蔥	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔		高麗菜+蒜+肉骨茶包									
18	四	燕麥飯	烤腿排*1	洋蔥鮭魚炒蛋	彩椒花椰	油麥菜	南瓜濃湯		5.1	2.9	1.6	2.4			723	
		白米+燕麥	腿排	*蛋+洋葱+*鮭魚	甜椒+白花椰+青花菜		南瓜+*蛋+洋葱+紅蘿蔔									

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 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。