

113年02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
16	五	白米飯 白米	紅麴素雞 素雞+紅麴醬+玉米筍	牛蒡排*1 牛蒡排	鮮菇高麗 高麗菜+菇	菠菜	結頭湯 結頭菜+芹菜珠		5.0	2.2	1.7	3.0			693
17	六	糙米飯 白米+糙米	花生海結滷烤麩 烤麩+海帶結+水煮花生	台式甜不辣 油豆腐+素黑輪+白蘿蔔	銀芽豆包絲 綠豆芽+豆包絲+紅蘿蔔	油麥菜	九份綜合圓 地瓜圓+芋圓+粉圓		5.8	2.2	1.6	2.3			715
19	一	麥片飯 白米+麥片	香菇干丁 豆干丁+素絞肉+乾香菇	茄汁蘭花干 蘭花干+青椒+番茄	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	油菜	素肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳		5.0	2.7	1.8	2.3			701
20	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豆包 豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔	鮮蔬麵疙瘩 高麗菜+雞皮卷+木耳	雙拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔	有機小芥菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠		5.4	2.4	1.8	2.3			707
21	三	地瓜飯 白米+地瓜	芋頭燒麵腸 麵腸+芋頭	義式烤蔬菜 馬鈴薯+玉米片+紅椒+小黃瓜	四季干絲 四季豆+白干絲+紅蘿蔔	菠菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇	水果	5.7	2.0	1.8	2.3	1		758
22	四	日式烏龍麵 烏龍麵+油片絲+高麗菜	泡菜豆腐 板豆腐+大白菜+泡菜	鮮蔬炒素雞 素雞+小黃瓜+彩椒	-	小白菜	蕃茄鮮菇湯 蕃茄+菇	保久乳	5.0	2.4	1.6	2.4	0.8		798
23	五	五穀飯 白米+五穀米	蜜汁四分干 四分乾+杏鮑菇	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	鮮菇黃瓜 大黃瓜+菇	青江菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓		5.7	2.2	1.5	2.3			705
26	一	香椿炒飯 白米+素火腿+玉米粒+香椿醬	紅燒烤麩 烤麩+白蘿蔔+紅蘿蔔	鮮菇高麗 高麗菜+菇	-	蚵白菜	味噌蔬菜湯 味噌+海帶芽+菇+板豆腐		5.2	2.2	1.7	2.6			689
27	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	麻油豆包 豆包+高麗菜+枸杞	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+鳳梨+木耳	鮮蔬白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔	有機山萵蒿	綠豆湯 綠豆		5.6	2.8	1.7	2.4			753
28	三	228和平紀念日放假一天													
29	四	小米飯 白米+小米	雪菜炒豆腸 豆腸+雪裡紅+紅椒	螞蟻上樹 冬粉+油片絲+高麗菜	塔香茄子 九層塔+茄子	小白菜	玉米鮮菇湯 玉米片+菇	攪磨豆奶	5.1	2.2	1.9	3.0	0.8		825

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

不同部位的雞肉，如雞胸肉、雞腿肉和雞翅等，其水分、蛋白質、脂肪等成分含量略有差異，主要的營養成分如下：

- 1.水分：為肉類中含量最多的成分，約占67.8%-75.5%，新鮮肉類保水性佳，可保留較多水分，提供多汁口感。
- 2.脂肪：不同部位的雞肉脂肪含量差異較大，雞里肌肉約含有0.6%，而雞腿肉約含有8.7%，脂肪為提供香氣的主要風味物質，且脂肪含量較多的部位，肉質通常口感較軟嫩。
- 3.蛋白質：雞肉中約含有18.3%-24.2%，蛋白質含量相當豐富，且雞胸肉、雞里肌肉的脂肪含量低，常被視為是低脂、高蛋白的食物來源，近年廣受運動或健身人士的喜愛。
- 4.礦物質和維生素：雞肉含鈉、鉀、磷和鎂等微量元素，亦含有維生素A、B1、B2、B6、B12、C、E、葉酸等營養物質。

營養成分

挑選秘訣

應認明產品有無CAS標章，主要是因為CAS規範需採用合格電宰場屠宰的國產畜禽肉為原料，並要求良好的衛生作業環境、現代化加工技術、品質與衛生監控，讓消費者能獲得食品安全保障。另外，生鮮、冷藏或冷凍肉等商品，經合法屠宰場生產和專業獸醫師把關，通過檢查的合格肉品出場前，動植物防疫檢疫局會貼上屠宰衛生檢查合格標誌，代表屠宰過程皆受到安全衛生之管控，消費者可利用手機掃描QR code生產溯源條碼，即可查詢生產者資訊。而產銷履歷標章主要將生產者、供應商、生產流程、安全用藥管理、場所衛生等由第三方驗證把關，讓產品資訊一目瞭然，幫助生產端加強風險控管，提升食品安全之外，亦同時受惠於消費者。

小知識

冷藏和冷凍雞肉之保存期限？
冷藏雞肉的中心溫度約為4°C-7°C，保存期限約3-5天，而冷凍雞肉的中心溫度為-18°C以下，保存期限半年至一年。原料肉雖然經過冷凍，但因現代的冷凍技術提升，透過急速冷凍，可以保持雞肉的品質，再透過適當慢速解凍，讓冷凍肉幾乎與冷凍前品質維持一致。一般處理冷凍食品時，可先拿到冷藏區解凍避免失水過多，亦需盡量避免重覆冷凍和解凍，不然再好的肉也變得不好吃了。



資料來源：行政院農業委員會

