

113年02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
16	五	白米飯	義式洋芋燒肉	玉米炒蛋	培根高麗	菠菜	結頭排骨湯		5.5	2.7	1.6	2.4			736
		白米	肉角+馬鈴薯+洋葱	*蛋+玉米粒	高麗菜+培根		結頭菜+芹菜珠+雞骨								
17	六	糙米飯	紅麴香酥魚丁	台式甜不辣	韭香銀芽	油麥菜	九份綜合圓		6.4	2.0	1.5	3.0			771
		白米+糙米	*魚丁(生鮮)+地瓜薯條	油豆腐+黑輪+白蘿蔔	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔		地瓜圓+芋圓+粉圓								
19	一	麥片飯	香菇肉燥	奶皇包*1	紅絲高麗	油菜	肉羹湯		6.0	2.4	1.6	2.3			744
		白米+麥片	絞肉+豆干丁+乾香菇	奶皇包	高麗菜+紅蘿蔔		大白菜+肉羹+*蛋+木耳								
20	二	燕麥飯	咖哩雞丁	鮮蔬麵疙瘩	雙拌黃芽	有機小芥菜	芹香蘿蔔湯		5.3	2.0	1.8	2.3			670
		白米+燕麥	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	高麗菜+麵疙瘩+木耳+肉片	黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔		白蘿蔔+芹菜珠+雞骨								
21	三	地瓜飯	蒜泥肉片	★義式烤蔬菜	四季干絲	菠菜	肉骨茶湯	水果	5.6	2.0	1.9	2.3		1	753
		白米+地瓜	肉片+綠豆芽+蒜泥	馬鈴薯+玉米片+紅椒+小黃瓜	四季豆+白干絲+紅蘿蔔		高麗菜+蒜+雞骨								
22	四	日式烏龍麵	香蔥蒸蛋	泡菜凍腐	-	小白菜	蕃茄洋葱湯	保久乳	5.0	2.0	1.7	2.4	0.8		771
		烏龍麵+肉絲+高麗菜	*蛋+青蔥	凍豆腐+大白菜+泡菜			蕃茄+洋葱+雞骨								
23	五	五穀飯	香烤腿排*1	蜜汁滷味	鮮菇黃瓜	青江菜	紅豆湯圓		5.7	3.0	1.5	2.3			765
		白米+五穀米	腿排	四分乾+杏鮑菇+烏蛋	大黃瓜+菇		紅豆+湯圓								
26	一	肉絲蛋炒飯	紅燒嫩肉	鮮菇高麗	-	蚵白菜	味噌蔬菜湯		5.2	2.4	2.0	2.4			702
		白米+肉絲+*蛋	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	高麗菜+菇			味噌+洋葱+海帶芽+菇								
27	二	薏仁飯	麻油雞	蕃茄炒蛋	鮮蔬白菜	有機山萵蒿	綠豆湯		5.6	2.4	1.8	2.4			725
		白米+洋薏仁	雞丁+高麗菜+枸杞	蕃茄+洋葱+*蛋	大白菜+木耳+紅蘿蔔		綠豆								
28	三	228和平紀念日放假一天													
29	四	小米飯	香酥豬排*1	螞蟻上樹	塔香海根	小白菜	玉米濃湯	履歷豆奶	6.1	2.0	1.5	3.0			750
		白米+小米	豬排	冬粉+絞肉+高麗菜	海帶根+九層塔		玉米粒+*蛋+洋葱+奶粉								

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
雞肉

營養成分

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。

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,讓產品資訊一目了然,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。

資料來源:行政院農業委員會

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。



台灣優良農產品標章



產銷履歷合格標章



產銷履歷標章