

113年03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	五	糙米飯 白米+糙米	香滷蘭花干 蘭花干+青椒+玉米筍	青龍椒干片 豆干片+糙米糊+紅蘿蔔+豆豉	鮮菇花椰 白花椰+青花菜+菇	菠菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.0	2.1	1.8	2.3			656
4	一	小米飯 白米+小米	糖醋素雞 素雞+菇+小黃瓜	酸菜炒素肚 素肚+酸菜絲	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳	蚵白菜	芋香西米露 芋頭+西谷米+椰漿		5.5	2.6	1.6	2.4			728
5	二	五穀飯 白米+五穀米	紅麴豆腸 豆腐+青椒+菇	海苔洋芋 馬鈴薯+海苔粉	三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	有機福山萵苣	海芽鴻菇湯 海帶芽+鴻喜菇		6.1	2.0	1.5	3.0			750
6	三	燕麥飯 白米+燕麥	五味豆腐 板豆腐+五味醬	蜜黑豆 黑豆+黑糖	鮮菇扁蒲 扁蒲+菇+紅蘿蔔	菠菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+菇	水果	5.0	2.9	1.5	2.3		1	769
7	四	★五日拌飯 白米+油片絲+筍	花生海結滷烤麩 烤麩+海帶結+水煮花生	角螺高麗 高麗菜+角螺	-	小白菜	酸辣湯 板豆腐+金針菇+木耳+素肉絲		5.0	2.3	1.8	2.4			676
8	五	胚芽飯 白米+胚芽米	沙茶豆包 豆包+青椒+菇	香酥薯餅*2 薯餅	玉筍花椰 青花椰+白花椰+玉米筍	青江菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+板豆腐		5.0	2.1	1.5	3.0			680
11	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	茄汁燒麵腸 麵腸+玉米筍+青椒	芹香白干絲 白干絲+芹菜+紅蘿蔔	豆酥四季 四季豆+豆酥	菠菜	黑糖粉圓甜湯 黑糖+粉圓		6.0	2.8	1.5	2.3			771
12	二	燕麥飯 白米+燕麥	三杯黑干 黑豆干+菇+九層塔	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+木耳+角螺	水蓮炒油片絲 水蓮+油片絲+紅蘿蔔	有機青油菜	味噌鮮蔬湯 味噌+菇+板豆腐		5.0	2.0	1.8	2.4			653
13	三	紫米飯 白米+紫米	泡菜凍腐 凍豆腐+大白菜+泡菜	營養三明治*1 吐司+素火腿+小黃瓜	鮮蔬冬瓜 冬瓜+菇+紅蘿蔔	油麥菜	瓜仔肉羹清湯 白蘿蔔+冬瓜條+素肉羹	水果	6.0	2.3	1.7	3.0		1	830
14	四	薏仁飯 洋薏仁+白米	咖哩豆腐煲 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	紅麴素雞 素雞+玉米筍+紅麴醬	餘香茄子 九層塔+素絞肉	蚵白菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇	保久乳	5.1	2.0	1.8	2.4	0.8		780
15	五	紅燒湯麵 拉麵+角螺+白蘿蔔+紅蘿蔔	鮮蔬豆腸 豆腐+菇+小黃瓜	芝麻包*1 芝麻包	玉米高麗 高麗菜+玉米粒	青江菜	-		6.0	2.8	1.8	2.3			779
18	一	麥片飯 白米+麥片	塔香豆包 豆包+杏鮑菇+九層塔	義式烤蔬菜 馬鈴薯+櫛瓜+玉米片+紅椒	鮮蔬扁蒲 扁蒲+菇+紅蘿蔔	油麥菜	結頭菜湯 結頭菜+芹菜珠		5.5	2.0	2.1	2.3			691
19	二	糙米飯 白米+糙米	紅燒豆腐 菇+板豆腐	茄汁素雞 素雞+蕃茄+青椒	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	有機小松菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		5.6	2.0	1.5	2.3			683
20	三	地瓜飯 白米+地瓜	白菜獅子頭*1 素獅子頭+大白菜+香菇	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	木須黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳	菠菜	古早味米粉湯 粗米粉+芹菜珠+油片絲	水果	5.3	2.0	1.8	2.3		1	730
21	四	香椿炒飯 白米+玉米粉+素火腿+香椿醬	糖醋豆腸 豆腐+小黃瓜+彩椒	四季干絲 四季豆+白干絲	-	蚵白菜	南瓜豆腐湯 南瓜+板豆腐		5.3	2.9	1.5	2.4			734
22	五	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	泰式紅咖哩凍腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	蜜汁滷味 四分干+杏鮑菇+素米血糕	芋香白菜 大白菜+芋頭	油菜	海帶鮮菇湯 海帶片+菇		5.5	2.3	1.8	2.3			706
25	一	小米飯 白米+小米	塔香干丁 素絞肉+豆干丁+四季豆+九層塔	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+油片絲	鮮菇銀芽 綠豆芽+菇+紅蘿蔔	油麥菜	素肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳		5.9	2.0	1.7	2.3			709
26	二	台式炒麵 白油麵+油片絲+高麗菜	雪菜炒素肚 素肚+雪裡紅	鮮蔬白菜 大白菜+菇+紅蘿蔔	-	有機荷葉白菜	蕃茄豆皮湯 蕃茄+金針菇+角螺		5.0	2.0	2.1	2.4			661
27	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	宮保油腐 油豆腐+芋頭+花生	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	梅干苦瓜 苦瓜+梅干菜	油菜	素肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+菇	水果	5.1	2.0	1.6	2.3		1	711
28	四	糙米飯 白米+糙米	★紅麴燒烤麩 烤麩+小黃瓜+玉米筍	素白帶魚*1 素白帶魚	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	小白菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+素丸+芹菜珠	保久乳	5.0	2.5	1.7	3.0	0.8		835
29	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	泡菜百頁 泡菜+大白菜+百頁豆腐	碎脯炒干丁 豆乾丁+碎脯+豆豉	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	青江菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	履歷豆奶	5.7	3.4	1.5	2.4			796

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 洋蔥



產地 屏東縣、雲林縣、彰化縣、嘉義縣、高雄市。

營養成分 洋蔥是日常生活中相當常見的蔬菜，在歐美有「蔬菜皇后」的美稱。洋蔥富含維生素B群、維生素C、鈣、鐵、鉀及膳食纖維等，並含有硫化物與類黃酮等抗氧化物可增強抵抗力。

小知識

★洋蔥因為切法不同，會造成口感和味道有差別。
順紋切，口感比較爽脆，較不會軟爛，適合用於炒的料理。
逆紋切，洋蔥纖維被切斷，嗆辣味容易釋出，入味、軟化也更容易，適合做涼拌料理。

挑選秘訣

- 外觀選擇表皮包覆完整、乾燥、光滑有光澤，無發芽、無鬚根、無水傷、無病蟲害及無擦傷壓痕跡。
- 形狀大小差不多的洋蔥，重量較重的洋蔥表示水分含量充足、纖維較細密，甜度通常較高且品質較好。

★天氣潮濕，根莖類食材易發芽，聽說發芽的洋蔥有毒不能食用，這是真的嗎？
答：洋蔥發芽後亦可食用，不會產生任何毒素。雖然洋蔥發芽沒有毒，但仍建議大家盡量食用新鮮的食材，因此一次購買量不要太多，並注意食材的保存。