

113年03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
1	五	糙米飯 白米+糙米	黑胡椒豬柳 豬柳+洋葱	壽喜燒凍腐 凍豆腐+大白菜+毛豆仁	蒜香花椰 白花椰+青花菜+蒜	菠菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+龍骨		5.0	3.0	1.9	2.3			726
4	一	小米飯 白米+小米	蒲燒鯛*1 *蒲燒鯛+高麗菜	玉米炒蛋 *蛋+玉米	蝦香黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+*蝦皮	蚵白菜	芋香西米露 芋頭+西谷米+椰漿		5.8	2.0	1.5	2.4			702
5	二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+黑輪	三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	有機福山萵苣	海芽蛋花湯 海帶芽+*蛋+龍骨		5.3	2.4	1.6	2.3			695
6	三	燕麥飯 白米+燕麥	烤翅小腿*2 翅小腿	麻婆豆腐 板豆腐+蔥+絞肉	鮮菇扁蒲 扁蒲+蒜+紅蘿蔔	菠菜	白菜九片湯 大白菜+魚丸	水果	5.0	2.2	1.5	2.3		1	716
7	四	五目拌飯 白米+筍+肉絲+菇	五香滷蛋*1 *白煮蛋	柴香高麗 高麗菜+肉片+紫魚片	-	小白菜	酸辣湯 板豆腐+金針菇+木耳+肉絲		5.0	2.1	1.7	2.4			658
8	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蔥爆肉片 肉片+洋葱+蔥	香酥薯餅*2 薯餅	玉筍花椰 青花椰+白花椰+玉米筍	青江菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+洋葱+*蛋+龍骨		5.6	2.1	1.6	3.0			725
11	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	奶香洋芋燉肉 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+*奶粉	洋葱炒蛋 *蛋+洋葱	豆酥四季 四季豆+豆酥	菠菜	黑糖粉圓甜湯 黑糖+粉圓		6.0	2.6	1.6	2.4			763
12	二	燕麥飯 白米+燕麥	三杯雞 雞丁+蒜+米血糕+九層塔	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+木耳+肉片	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	有機青油菜	味噌鮮蔬湯 味噌+洋葱+蒜		5.6	2.1	1.7	2.3			696
13	三	紫米飯 白米+紫米	泡菜肉片 肉片+大白菜+泡菜	泰式炒寬粉 寬冬粉+韭菜+綠豆芽+豆干丁	鮮蔬冬瓜 冬瓜+蒜+紅蘿蔔	油麥菜	瓜仔肉羹清湯 白蘿蔔+冬瓜條+肉羹	水果	5.9	2.2	1.9	2.4		1	794
14	四	薏仁飯 洋薏仁+白米	香酥魚丁 魚丁+脆漿薯條	咖哩豆腐煲 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	蛋酥白菜 大白菜+*蛋+紅蘿蔔	蚵白菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨	保久乳	5.5	2.1	1.6	3.0	0.8		838
15	五	紅燒豬肉湯麵 拉麵+肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	香蒜烤腿排*1 腿排	芝麻包*1 芝麻包	玉米高麗 高麗菜+玉米粒	青江菜	-		6.0	2.6	1.6	2.3			759
18	一	麥片飯 白米+麥片	冰糖豬腳 肉角+四分干+豬腳丁	焗烤南瓜洋芋 馬鈴薯+南瓜+洋葱+*起司絲	鮮蔬扁蒲 扁蒲+蒜+紅蘿蔔	油麥菜	結頭排骨湯 結頭菜+芹菜珠+龍骨		5.6	2.4	1.7	2.3			718
19	二	糙米飯 白米+糙米	紅燒雞丁 雞丁+白蘿蔔+小黃瓜	蕃茄炒蛋 *蛋+蕃茄+洋葱	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		5.7	2.4	1.6	2.4			727
20	三	地瓜飯 白米+地瓜	檸香肉柳 肉柳+洋葱+彩椒+檸檬汁	和風燒九子*2 *魷魚丸+紫魚片	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+肉絲	水果	5.5	2.8	1.6	3.0		1	830
21	四	香鬆蛋炒飯 白米+海苔香鬆+肉絲+*蛋	香滷雞翅*1 雞翅	★肉末四季豆 四季豆+絞肉+蝦皮	-	蚵白菜	南瓜濃湯 南瓜+洋葱+*蛋+*奶粉		5.4	2.0	1.5	2.4			674
22	五	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	泰式紅咖哩豬 肉片+馬鈴薯+紅蘿蔔	蜜汁豆干 四分干+杏鮑菇	芋香白菜 大白菜+芋頭	油菜	海帶排骨湯 海帶片+龍骨丁		5.2	3.0	1.7	2.3			735
25	一	小米飯 白米+小米	打拋豬肉 絞肉+四季豆+九層塔	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉	鮮菇銀芽 綠豆芽+蒜+紅蘿蔔	油麥菜	肉羹湯 大白菜+肉羹+木耳+*蛋		5.9	2.5	1.8	2.4			754
26	二	台式炒麵 白油麵+肉絲+高麗菜	滷大排*1 大排	鮮蔬白菜 大白菜+蒜+紅蘿蔔	-	有機荷葉白菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+洋葱+*蛋+龍骨		5.0	2.1	2.0	2.4			666
27	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	宮保雞丁 雞丁+洋葱+乾辣椒+*花生	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	雙色花椰 青花椰+白花椰+彩椒	油菜	肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+龍骨	水果	5.0	2.1	1.6	2.3		1	711
28	四	糙米飯 白米+糙米	茄汁豆腐魚丁 *魚丁(生鮮)+板豆腐	香蔥蒸蛋 *蛋+青蔥	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜	小白菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔+貢丸+芹菜珠	保久乳	5.0	2.8	1.6	2.3	0.8		824
29	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	鹹酥雞 雞丁+九層塔	泡菜年糕 年糕+泡菜+大白菜	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	青江菜	紅豆紫米牛奶湯 紅豆+紫米+*奶粉	履歷豆奶	6.3	3.2	1.6	3.0			856

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 洋葱



資料來源:行政院農業委員會

產地

屏東縣、雲林縣、彰化縣、嘉義縣、高雄市。

營養成分

洋葱是日常生活中相當常見的蔬菜,在歐美有「蔬菜皇后」的美稱。洋葱富含維生素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

★洋葱因為切法不同,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,洋葱纖維被切斷,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、無病蟲害及無擦壓傷痕跡。
- 形狀大小差不多的洋葱,重量較重的洋葱表示水分含量充足、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,聽說發芽的洋葱有毒不能食用,這是真的嗎?
答:洋葱發芽後亦可食用,不會產生任何毒素。雖然洋葱發芽沒有毒,但仍建議大家應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。