

113年04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 | 一 | 白米飯 白米 | 紅燒豆腸 豆包+青椒+素腰花 | 海苔洋芋 馬鈴薯+海苔粉 | 鮮菇黃瓜 大黃瓜+菇 | 油菜 | 味噌蔬菜湯 味噌+菇+高麗菜 | | 6.0 | 2.0 | 1.6 | 3.0 | | | 745 |
| 2 | 二 | 義大利麵 通心麵 | 芋頭麵腸 雞腸+芋頭 | 蕃茄義大利醬 蕃茄+玉米粒+素火腿+菇 | 角螺高麗 高麗菜+角螺 | 青江菜 | 珍珠紅茶 紅茶包+粉圓 | | 6.0 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | | | 726 |
| 3 | 三 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 南瓜素雞 素雞+南瓜+菇 | 芹香干絲 黃干絲+芹菜+紅蘿蔔 | 木須扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔 | 小白菜 | 素肉羹麵線 雞線+素肉羹+竹筍 | 水果 | 5.6 | 2.8 | 1.6 | 2.3 | | 1 | 806 |
| 4 | 四 | 清明節/兒童節放假 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 五 | 清明節/兒童節放假 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 一 | 麥片飯 白米+麥片 | 毛豆炒豆包 豆包+毛豆仁+紅蘿蔔 | 關東煮 白蘿蔔+油豆腐+素黑輪+玉米片 | 四季拌鮮菇 四季豆+紅蘿蔔+菇 | 油麥菜 | 九份綜合圓 地瓜圓+芋圓+粉圓 | | 6.0 | 2.4 | 1.5 | 2.4 | | | 746 |
| 9 | 二 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 鮮蔬素肚 素肚+玉米筍+紅蘿蔔 | ★白菜炒冬粉 冬粉+油片絲+紅蘿蔔+大白菜 | 冬瓜九片 冬瓜+素丸+菇 | 有機黑葉白菜 | 蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽 | | 5.9 | 2.0 | 2.4 | 2.4 | | | 731 |
| 10 | 三 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 皇帝豆燒烤麵 烤麵+杏鮑菇+皇帝豆 | 鳳梨木耳炒麵腸 雞腸+木耳+鳳梨 | 彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒 | 青江菜 | 白菜鮮菇湯 大白菜+菇 | 水果 | 5.0 | 2.8 | 1.6 | 2.4 | | 1 | 768 |
| 11 | 四 | 茄汁炒飯 白米+素火腿+玉米粒+蕃茄 | 醬燒素雞 素雞+杏鮑菇+彩椒 | 壽喜燒凍腐 凍豆腐+大白菜+毛豆仁 | - | 蚵白菜 | 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠 | 保久乳 | 5.2 | 3.0 | 1.5 | 2.4 | 0.8 | | 855 |
| 12 | 五 | 糙米飯 白米+糙米 | 香滷蘭花干 蘭花干+青椒+玉米筍 | 雪菜炒豆包 豆包+雪裡紅+菇 | 日式炸牛蒡 牛蒡+黑芝麻 | 油菜 | 黃瓜素丸湯 大黃瓜+素丸 | | 5.0 | 2.7 | 1.8 | 2.4 | | | 706 |
| 15 | 一 | 紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥 | 香椿干丁 豆干丁+素絞肉+菇 | 茄汁百頁 白頁豆腐+黃甜椒+蕃茄 | 芋香白菜 大白菜+芋頭 | 小白菜 | 蓮藕玉米湯 玉米片+蓮藕 | | 5.3 | 2.3 | 1.5 | 2.2 | | | 680 |
| 16 | 二 | 薏仁飯 白米+洋薏仁 | 南瓜豆腸 豆腸+南瓜 | 素白帶魚*1 白帶魚 | 水蓮拌鮮菇 水蓮+紅蘿蔔+菇 | 有機青松菜 | 薑絲海帶湯 海帶片+薑絲 | | 5.0 | 2.9 | 1.5 | 3.0 | | | 740 |
| 17 | 三 | 客家炒粿條 粿條+綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔 | 梅干麵腸 梅干菜+雞腸 | ★黃瓜土豆麵筋 大黃瓜+麵筋+花生 | - | 油麥菜 | 香菇蘿蔔湯 香菇+白蘿蔔 | 水果 | 5.0 | 2.1 | 2.0 | 2.4 | | 1 | 726 |
| 18 | 四 | 糙米飯 白米+糙米 | 青龍椒干片 豆干片+糯米椒+豆豉 | 螞蟻上樹 冬粉+素絞肉+高麗菜 | 鮮蔬扁蒲 扁蒲+木耳+菇 | 油菜 | 味噌豆腐湯 味噌+板豆腐+海帶芽 | | 5.9 | 2.0 | 1.7 | 2.3 | | | 709 |
| 19 | 五 | 紫米飯 白米+紫米 | 鮮蔬豆包 豆包+菇+小黃瓜 | 義式烤蔬菜 馬鈴薯+南瓜+玉米片+紅椒 | 海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔 | 蚵白菜 | 桂圓銀耳紅棗湯 桂圓+白木耳+紅棗 | | 5.6 | 2.0 | 1.8 | 2.3 | | | 691 |
| 22 | 一 | 麥片飯 白米+麥片 | 花生海結滷烤麵 烤麵+海帶結+水煮花生 | 回鍋干片 豆干片+高麗菜+紅蘿蔔 | 彩椒四季 四季豆+彩椒 | 小白菜 | 素肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳 | | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.3 | | | 684 |
| 23 | 二 | 糙米飯 白米+糙米 | 紅麴素肚 紅麴+素肚+玉米筍+青椒 | 香酥豆腐 板豆腐 | 三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔 | 有機青江菜 | 蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米片 | | 5.2 | 2.6 | 1.5 | 3.0 | | | 732 |
| 24 | 三 | 五穀飯 白米+五穀米 | 樹子豆包 豆包+紅蘿蔔+菇 | 蜜汁滷味 四分干+杏鮑菇+紫米糕 | 鮮蔬炒甜豆筍 甜豆筍+玉米筍+紅蘿蔔 | 蚵白菜 | 素肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+菇 | | 5.6 | 2.9 | 1.9 | 2.3 | | | 761 |
| 25 | 四 | ★割稻飯 白米+油片絲+高麗菜+菜脯 | 糖醋豆腸 雞腸+玉米筍+青椒 | 拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔 | - | 青江菜 | 綠豆湯 綠豆 | 保久乳 | 5.6 | 2.6 | 1.7 | 2.3 | 0.8 | | 853 |
| 26 | 五 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 腐乳干片 豆腐乳+豆干片+芹菜 | 紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥 | 鮮菇絲瓜 絲瓜+菇+紅蘿蔔 | 油麥菜 | 蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+大白菜+菇 | 履歷豆奶 | 5.0 | 3.4 | 1.7 | 2.3 | | | 747 |
| 29 | 一 | 小米飯 白米+小米 | 雪菜炒豆腸 豆腸+雪裡紅+彩椒 | 金苣細粉 冬粉+金針菇+油片絲 | 枸杞高麗 高麗菜+枸杞 | 薈菜 | 鮮菇冬瓜湯 菇+冬瓜 | | 5.9 | 2.3 | 1.9 | 2.4 | | | 741 |
| 30 | 二 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 塔香油腐 九層塔+油豆腐+杏鮑菇 | 酸菜炒素肚 素肚+酸菜 | 鮮蔬黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔 | 有機小松菜 | 海芽豆腐湯 海帶芽+板豆腐 | | 5.0 | 2.6 | 1.6 | 2.4 | | | 693 |

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
番茄



產地

嘉義縣、台南市、高雄市、雲林縣、南投縣。

挑選秘訣

1. 大果番茄挑選
挑果形豐圓、果色鮮紅帶有果香的，越紅表示茄紅素越多。
2. 小果番茄挑選
挑選果實飽滿、果色顏色亮麗，果萼完整、果形整齊美觀。

營養成分

以營養價值區分，大番茄屬於蔬菜類，小番茄是屬於水果類。番茄含有豐富的茄紅素，茄紅素為脂溶性物質，且穩定性佳，不會因烹煮而被破壞、流失，反因烹煮破壞細胞壁釋出更多茄紅素。

小知識

★網路流傳「生番茄含龍葵鹼有毒」，不要生吃？

番茄所含有的生物鹼有兩種，一者為番茄鹼，與發芽馬鈴薯的龍葵鹼不同。目前沒有食用生番茄影響人體健康報告，因此日常攝取番茄是安全的。許多植物含有天然的生物鹼，它是植物天然防禦物質，可以抵抗細菌、真菌等病原菌。

資料來源：行政院農業委員會