

113年04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	一	白米飯	香酥蝦排*1	海苔洋芋炒蛋	鮮菇黃瓜	油菜	味噌蔬菜湯		5.3	2.0	1.5	3.0			694
		白米	*蝦排	*蛋+馬鈴薯+海苔絲	大黃瓜+菇		味噌+洋蔥+菇								
2	二	義大利麵	蔥燒肉片	奶香鮮菇白醬	紅絲高麗	青江菜	珍珠奶茶		6.0	2.2	1.9	2.3			736
		通心麵	肉片+洋蔥+蔥	奶粉+玉米粒+菇+培根	高麗菜+紅蘿蔔絲		紅茶包+粉圓+*奶粉								
3	三	胚芽飯	南瓜燒雞	客家小炒	木須扁蒲	小白菜	肉羹麵線	水果	5.6	2.9	1.6	2.4		1	818
		白米+胚芽米	雞丁+杏鮑菇+洋蔥+南瓜	豆干片+*乾魷魚+芹菜	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		麵線+肉羹+竹筍								
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	馬鈴薯燉肉	關東煮	四季拌鮮菇	油麥菜	九份綜合圓		6.3	2.1	1.5	2.3			740
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	白蘿蔔+油豆腐+黑輪+玉米片	四季豆+紅蘿蔔+菇		地瓜圓+芋圓+粉圓								
9	二	燕麥飯	紅燒豆腐魚丁	★白菜炒冬粉	冬瓜丸片	有機黑葉白菜	蕃茄黃芽湯		5.9	2.0	2.3	2.4			729
		白米+燕麥	*魚丁(生鮮)+板豆腐+紅蘿蔔	冬粉+絞肉+紅蘿蔔+大白菜	冬瓜+貢丸片+菇		蕃茄+黃豆芽+雞骨								
10	三	地瓜飯	★豬肋排*1	蘿蔔糕炒蛋	彩椒花椰	青江菜	白菜豆腐湯	水果	5.5	2.1	1.5	2.4		1	748
		白米+地瓜	豬肋排	*蛋+蘿蔔糕+韭菜	青花椰+白花椰+彩椒		大白菜+板豆腐+雞骨								
11	四	茄汁炒飯	鮮菇蒸蛋	壽喜燒凍腐	-	蚵白菜	芹香蘿蔔湯	保久乳	5.0	2.1	1.5	2.4	0.8		773
		白米+肉絲+玉米粒+蕃茄	*蛋+菇	凍豆腐+大白菜+毛豆仁			白蘿蔔+芹菜珠+雞骨								
12	五	糙米飯	鹹酥雞	鮮蔬麵疙瘩	蒜香海根	油菜	黃瓜排骨湯		5.3	2.5	1.8	3.0			739
		白米+糙米	雞丁+九層塔	麵疙瘩+高麗菜+木耳+肉片	海帶根+蒜		大黃瓜+雞骨								
15	一	紅藜小米飯	打拋豬肉	鮮肉燒賣*2	芋香白菜	小白菜	玉米濃湯		5.2	2.2	1.5	2.3			670
		白米+小米+紅藜麥	絞肉+蕃茄+九層塔	燒賣	大白菜+芋頭		玉米粒+洋蔥+*蛋+*奶粉								
16	二	薏仁飯	洋芋燒雞	鮭魚玉米炒蛋	鮮菇高麗	有機青松菜	海帶排骨湯		5.3	2.6	1.7	2.8			735
		白米+洋薏仁	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	*蛋+鮭魚+玉米粒	高麗菜+菇		海帶片+雞骨								
17	三	客家炒飯條	洋蔥肉柳	丸片黃瓜	-	油麥菜	香菇蘿蔔雞湯	水果	5.0	2.4	2.2	2.4		1	753
		飯條+綠豆芽+肉絲+紅蘿蔔	肉柳+洋蔥+小黃瓜	大黃瓜+貢丸片			香菇+白蘿蔔+雞丁								
18	四	糙米飯	★檸檬烤腿排*1	螞蟻上樹	鮮蔬扁蒲	油菜	味噌豆腐湯		5.9	2.4	1.6	2.3			737
		白米+糙米	腿排	冬粉+絞肉+高麗菜	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		味噌+板豆腐+洋蔥+海帶芽								
19	五	紫米飯	蒜泥肉片	鹽味毛豆莢	海帶三絲	蚵白菜	桂圓銀耳紅棗湯		5.0	2.5	1.5	2.3			679
		白米+紫米	肉片+豆芽菜+蒜泥	毛豆莢	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		桂圓+白木耳+紅棗								
22	一	麥片飯	蔥燒豬肉	焗烤洋芋	四季干絲	小白菜	肉羹湯		5.6	2.0	1.7	2.3			688
		白米+麥片	肉角+白蘿蔔+蔥	馬鈴薯+南瓜+洋蔥+*起司絲	四季豆+白干絲		大白菜+肉羹+木耳+*蛋								
23	二	糙米飯	香滷雞翅*1	蕃茄凍腐	三色銀芽	有機青江菜	蘿蔔玉米湯		5.3	2.9	1.5	2.3			730
		白米+糙米	雞翅	凍豆腐+蕃茄+毛豆仁	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔		白蘿蔔+玉米片+雞骨								
24	三	五穀飯	三杯雞	蜜汁豆干	玉筍花椰	蚵白菜	肉骨茶湯		5.2	3.0	1.6	2.3			733
		白米+五穀米	雞丁+米血糕+九層塔	四分干+杏鮑菇+雞蛋	青花椰+白花椰+玉米筍		肉骨茶包+高麗菜+雞骨								
25	四	★割稻飯	塔香肉片	拌黃芽	-	青江菜	綠豆湯	保久乳	5.9	2.3	1.8	2.3	0.8		854
		白米+肉絲+高麗菜+菜脯	肉片+杏鮑菇+九層塔	黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔			綠豆								
26	五	蕎麥飯	五香滷大排*1	魚香炒蛋	鮮菇絲瓜	油麥菜	蕃茄洋蔥湯	履歷豆奶	5.0	3.3	1.7	2.3			740
		白米+蕎麥	大排	*蛋+豆醬+木耳+絞肉	絲瓜+菇+紅蘿蔔		蕃茄+洋蔥+雞骨								
29	一	小米飯	奶香南瓜燉肉	金茸細粉	枸杞高麗	蕪菜	鮮菇冬瓜排骨湯		5.9	2.1	1.8	2.4			724
		白米+小米	肉角+南瓜+*奶粉	冬粉+金針菇+絞肉	高麗菜+枸杞		菇+冬瓜+雞骨								
30	二	胚芽飯	照燒雞丁	塔香油腐	鮮蔬黃瓜	有機小松菜	海芽蛋花湯		5.0	2.7	1.7	2.3			699
		白米+胚芽米	雞肉+洋蔥+彩椒	九層塔+油豆腐+杏鮑菇	大黃瓜+紅蘿蔔+菇		海帶芽+*蛋+雞骨								

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
番茄

產地

嘉義縣、台南市、
高雄市、雲林縣、
南投縣。

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,反而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

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。

