

113年05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 | 三 | 台式炒麵 | 梅干麵腸 | 白菜炒豆包 | - | 青江菜 | 鮮菇蘿蔔湯 | | 5.0 | 2.0 | 2.1 | 2.4 | | | 661 |
| | | 白油麵+油片絲+高麗菜 | 麵腸+梅干菜 | 大白菜+紅蘿蔔+豆包 | | | 白蘿蔔+菇 | | | | | | | | |
| 2 | 四 | 糙米飯 | 蜜汁鮑菇四分干 | 素牛蒡排*1 | 鮮蔬扁蒲 | 蚵白菜 | 枸杞筍片湯 | | 5.0 | 2.3 | 1.7 | 3.0 | | | 700 |
| | | 白米+糙米 | 四分干+杏鮑菇+白芝麻 | 牛蒡排 | 扁蒲+木耳+紅蘿蔔 | | 竹筍+枸杞 | | | | | | | | |
| 3 | 五 | 白米飯 | ★榨菜炒干片 | 關東煮 | 鮮菇秋葵 | 油菜 | 綠豆薏仁湯 | | 5.7 | 2.0 | 1.7 | 2.4 | | | 700 |
| | | 白米 | 豆干片+榨菜絲 | 白蘿蔔+油豆腐+素黑輪 | 秋葵+菇 | | 綠豆+薏仁 | | | | | | | | |
| 6 | 一 | 小米飯 | 腐乳炒皮絲 | 香菇麵輪 | 香甜玉米*1 | 蔬菜 | 什錦大滷湯 | | 5.4 | 2.6 | 2.0 | 2.6 | | | 740 |
| | | 白米+小米 | 豆皮絲+紅蘿蔔 | 麵輪+香菇+紅蘿蔔 | 玉米*1 | | 麵疙瘩+香菜+小白菜 | | | | | | | | |
| 7 | 二 | 香椿炒飯 | 紅燒豆包 | 芋香白菜 | - | 有機黑葉白菜 | 玉米段湯 | | 5.5 | 2.5 | 1.6 | 2.4 | | | 721 |
| | | 白米+玉米粒+素火腿+香椿 | 豆包+菇+紅蘿蔔 | 大白菜+芋頭 | | | 玉米片 | | | | | | | | |
| 8 | 三 | 地瓜飯 | 糖醋素雞 | 碎脯炒乾丁 | 塔香海根 | 油菜 | 古早味米粉湯 | 水果 | 5.2 | 3.0 | 1.5 | 2.4 | | 1 | 795 |
| | | 白米+地瓜 | 素雞+彩椒+小黃瓜 | 豆乾丁+菜脯+豆豉 | 海帶根+九層塔 | | 粗米粉+芹菜珠+油片絲 | | | | | | | | |
| 9 | 四 | 五穀飯 | 蕃茄凍腐 | 鮮蔬年糕 | 玉筍花椰 | 小白菜 | 摩摩喳喳 | | 6.4 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | | | 757 |
| | | 白米+五穀米 | 凍豆腐+蕃茄+毛豆仁 | 年糕+高麗菜+木耳 | 青花椰+白花椰+玉米筍 | | 西谷米+綠豆+紫米+椰漿 | | | | | | | | |
| 10 | 五 | 糙米飯 | 香滷蘭花干 | 宮保油腐 | 冬瓜滷茭白筍 | 蕹菜 | 味噌蔬菜湯 | | 5.0 | 2.0 | 1.9 | 2.3 | | | 651 |
| | | 白米+糙米 | 蘭花干+青椒+玉米筍 | 油豆腐+小黃瓜+*油花生 | 冬瓜+茭白筍+紅蘿蔔 | | 味噌+高麗菜+菇 | | | | | | | | |
| 13 | 一 | 麥片飯 | 雪菜百頁 | 花生海結滷烤麩 | 三色銀芽 | 油菜 | 冬瓜山粉圓 | | 5.0 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | | | 656 |
| | | 白米+麥片 | 白頁豆腐+雪菜+毛豆仁 | 烤麩+海帶結+水煮花生 | 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔 | | 冬瓜醬+山粉圓 | | | | | | | | |
| 14 | 二 | 胚芽飯 | 桂竹筍炒素肚 | 南瓜豆腐 | 鮮菇扁蒲 | 有機青青菜 | 蕃茄白菜湯 | | 5.1 | 2.1 | 1.7 | 2.4 | | | 665 |
| | | 白米+胚芽米 | 素肚+桂竹筍+紅甜椒 | 南瓜+板豆腐+紅蘿蔔 | 扁蒲+菇+紅蘿蔔 | | 蕃茄+大白菜 | | | | | | | | |
| 15 | 三 | 蕎麥飯 | 鮮蔬豆腸 | 泰式炒寬粉 | 梅干苦瓜 | 蕹菜 | 素肉骨茶湯 | 水果 | 5.9 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | | 1 | 811 |
| | | 白米+蕎麥 | 豆腐+玉米筍+菇 | 寬冬粉+豆干丁+菜脯 | 苦瓜+梅干菜 | | 肉骨茶包+高麗菜+菇 | | | | | | | | |
| 16 | 四 | 日式炒烏龍 | 芋頭燒麵腸 | 彩椒四季 | - | 小白菜 | 海芽鴻菇湯 | 保久乳 | 5.3 | 2.1 | 1.8 | 2.4 | 0.8 | | 802 |
| | | 烏龍麵+油片絲+高麗菜 | 芋頭+麵腸 | 四季+彩椒 | | | 海帶芽+菇 | | | | | | | | |
| 17 | 五 | 紫米飯 | 照燒豆包 | 地瓜薯條 | 絲瓜豆腐 | 青江菜 | 田園蔬菜湯 | | 6.1 | 2.3 | 1.5 | 3.0 | | | 772 |
| | | 白米+紫米 | 豆包+小黃瓜+彩椒 | 地瓜薯條 | 絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔 | | 蕃茄+高麗菜+西洋 | | | | | | | | |
| 20 | 一 | 小米飯 | 西芹炒麵腸 | 素白帶魚*1 | 塔香茄子 | 油菜 | 素肉羹湯 | | 5.0 | 2.4 | 1.7 | 3.0 | | | 708 |
| | | 白米+小米 | 西芹+麵腸+彩椒 | 白帶魚 | 茄子+九層塔 | | 大白菜+素肉羹+木耳 | | | | | | | | |
| 21 | 二 | 糙米飯 | 三杯黑干 | 蕃茄素雞 | 紅絲花椰 | 有機荷葉白菜 | 紅豆大麥仁湯 | | 5.7 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | | | 713 |
| | | 白米+糙米 | 黑豆干+杏鮑菇+九層塔 | 素雞+蕃茄+玉米筍 | 青花椰+白花椰+紅蘿蔔 | | 紅豆+大麥仁 | | | | | | | | |
| 22 | 三 | 燕麥飯 | 酸菜素肚 | 鹽味毛豆莢 | 海帶三絲 | 蕹菜 | 香菇蘿蔔瓜仔湯 | 水果 | 5.0 | 2.3 | 1.6 | 2.4 | | 1 | 731 |
| | | 白米+燕麥 | 素肚+鳳梨菜絲 | 毛豆莢 | 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔 | | 白蘿蔔+香菇+花瓜條 | | | | | | | | |
| 23 | 四 | 海苔飯 | 紅燒烤麩 | 螞蟻上樹 | 燜紫菜 | 蚵白菜 | 蒲瓜鮮菇湯 | | 5.9 | 2.1 | 1.5 | 2.4 | | | 716 |
| | | 白米+海苔絲 | 烤麩+玉米筍+毛豆仁 | 冬粉+油片絲+高麗菜 | 紫菜 | | 蒲瓜+菇 | | | | | | | | |
| 24 | 五 | 玉米蛋炒飯 | 壽喜燒豆腐 | 鮮蔬絲瓜 | - | 青江菜 | 枸杞竹筍湯 | | 5.2 | 2.2 | 2.0 | 2.4 | | | 687 |
| | | 白米+素火腿+玉米粒 | 凍豆腐+大白菜+菇 | 絲瓜+木耳 | | | 竹筍+枸杞 | | | | | | | | |
| 27 | 一 | 麥片飯 | 鳳梨木耳炒麵腸 | 紅藜麥拌毛豆 | 玉米高麗 | 油菜 | 鮮菇冬瓜湯 | | 5.0 | 2.7 | 1.6 | 2.4 | | | 701 |
| | | 白米+麥片 | 麵腸+木耳+鳳梨 | 毛豆+紅藜麥 | 高麗菜+玉米粒 | | 冬瓜+菇 | | | | | | | | |
| 28 | 二 | 蕎麥飯 | 白菜燒豆包 | 鮮蔬麵疙瘩 | 拌黃芽 | 有機小松菜 | 芹香蘿蔔湯 | | 5.5 | 2.5 | 1.9 | 2.3 | | | 724 |
| | | 白米+蕎麥 | 豆包+大白菜+毛豆仁 | 麵疙瘩+高麗菜+木耳+豆捲 | 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔 | | 白蘿蔔+芹菜珠 | | | | | | | | |
| 29 | 三 | 紅藜糙米飯 | 青龍椒干片 | 義式烤蔬菜 | 水蓮炒油片絲 | 青江菜 | 味噌豆腐湯 | | 5.6 | 2.0 | 1.6 | 2.4 | | | 690 |
| | | 白米+糙米+紅藜麥 | 豆干片+糯米椒+豆豉 | 馬鈴薯+玉米段+紅椒+小黃瓜 | 水蓮+油片絲+紅蘿蔔 | | 味噌+板豆腐+海芽 | | | | | | | | |
| 30 | 四 | 義大利麵 | 鮮蔬素肚 | 蕃茄義大利醬 | 雙色花椰 | 蚵白菜 | 薑絲海帶湯 | 保久乳 | 5.2 | 2.0 | 1.8 | 2.3 | 0.8 | | 783 |
| | | 義大利麵 | 素肚+玉米筍+素腰花 | 蕃茄+玉米粒+素火腿+菇 | 青花椰+白花椰+紅椒 | | 海帶片+薑絲 | | | | | | | | |
| 31 | 五 | 燕麥飯 | 五味豆腐 | 芹香白干絲 | 南瓜白菜 | 蕹菜 | 綠豆湯 | 履歷豆奶 | 5.6 | 3.0 | 1.5 | 3.0 | | | 786 |
| | | 白米+燕麥 | 豆腐+五味醬 | 白干絲+芹菜+紅蘿蔔 | 大白菜+南瓜 | | 綠豆 | | | | | | | | |

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
絲瓜

產地

南投縣、嘉義縣
台南市、高雄市
屏東縣

營養成分

絲瓜屬於蔬菜類，含有豐富的膳食纖維及維生素C、B1、B2亦含有多種礦物質如鉀、鈣、磷及鐵，能促進腸道蠕動、抗氧化。

小知識

為什麼市場上有些絲瓜煮過後湯汁會變黑？目前市面上有些農民仍以自行留種生產為主，一些早年的品種仍有烹調後肉色及湯汁顏色較深的問題，現有新育的品種已透過品種改良的方式，改善這類問題，烹煮後肉色及湯汁都會呈現可口的乳白色。

挑選秘訣

1. 挑選果實完整勻稱圓筒型
2. 果實顏色應為新鮮翠綠色，如表皮已有暗沉或轉至深色，抑或是失去光澤，則表示可能採收存放一段時間。
3. 果實挑選表面突起完整佳，避免外觀有傷口或裂痕。



資料來源：農業部