

113年05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	三	台式炒麵	洋蔥肉片	蛋酥白菜	-	青江菜	蘿蔔排骨湯		5.0	2.2	2.3	2.4			681
		白油麵+肉絲+洋蔥+高麗菜	肉片+洋蔥	大白菜+*蛋+紅蘿蔔			白蘿蔔+龍骨								
2	四	糙米飯	毛豆蒸蛋	蜜汁鮑菇四分干	鮮蔬扁蒲	蚵白菜	玉米濃湯		5.1	2.0	1.6	2.4			655
		白米+糙米	*蛋+毛豆仁	四分干+杏鮑菇+白芝麻	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		玉米粒+洋蔥+*蛋+奶粉								
3	五	白米飯	★冰糖滷腿排*1	關東煮	鮮菇絲瓜	油菜	綠豆薏仁湯		5.9	2.5	1.6	2.3			744
		白米	腿排	白蘿蔔+油豆腐+黑輪	絲瓜+菇+紅蘿蔔		綠豆+薏仁								
6	一	小米飯	蔥爆肉柳	黃金泡菜豆腐	花生海結	青江菜	蕃茄蛋花湯		5.0	2.2	1.5	2.3			656
		白米+小米	肉柳+洋蔥+蔥	豆腐+黃金泡菜+紅蘿蔔	海帶結+*花生		馬鈴薯+*蛋+蕃茄								
7	二	★培根蛋炒飯	紅燒嫩肉	芋香白菜	-	有機黑葉白菜	柴香玉米湯		5.4	2.3	1.8	2.4			704
		白米+培根+*蛋+玉米粒	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	大白菜+芋頭			玉米片+*柴魚片+龍骨								
8	三	地瓜飯	糖醋雞丁	菜脯蔥花炒蛋	塔香海根	油菜	古早味米粉湯	水果	5.5	2.6	1.6	2.4		1	788
		白米+地瓜	雞丁+洋蔥+青椒	*蛋+豆薯+菜脯+青蔥	海帶根+九層塔		粗米粉+芹菜珠+肉絲								
9	四	五穀飯	香蒜烤雞腿*1	鮮蔬年糕	玉筍花椰	小白菜	摩摩喳喳		6.4	2.4	1.5	2.3			769
		白米+五穀米	雞腿	年糕+高麗菜+木耳+肉片	青花椰+白花椰+玉米筍		西谷米+綠豆+紫米+椰漿								
10	五	糙米飯	蒜泥肉片	★白菜凍腐	蝦香扁蒲	蕹菜	味噌蔬菜湯		5.0	3.0	2.1	2.3			731
		白米+糙米	肉片+綠豆芽+蒜泥	凍豆腐+大白菜+毛豆仁	扁蒲+紅蘿蔔+*蝦皮		味噌+洋蔥+菇								
13	一	麥片飯	蒲燒鯛*1	蕃茄炒蛋	三色銀芽	油菜	冬瓜山粉圓		5.0	2.0	1.7	2.4			651
		白米+麥片	蒲燒鯛+高麗菜絲	*蛋+蕃茄+洋蔥	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔		冬瓜磚+山粉圓								
14	二	胚芽飯	香菇肉燥	南瓜豆腐	鮮菇扁蒲	有機青松菜	蕃茄洋蔥湯		5.2	3.0	1.7	2.3			735
		白米+胚芽米	絞肉+豆干丁+乾香菇	南瓜+板豆腐+紅蘿蔔	扁蒲+菇+紅蘿蔔		蕃茄+洋蔥+龍骨								
15	三	蕎麥飯	鹽水雞	泰式炒寬粉	扁魚白菜	蕹菜	肉骨茶湯	水果	6.0	2.1	1.7	2.4		1	788
		白米+蕎麥	雞丁+豆薯+小黃瓜	寬冬粉+豆干丁+*蛋+韭菜	大白菜+*扁魚+紅蘿蔔		肉骨茶包+高麗菜+龍骨								
16	四	日式炒烏龍	塔香肉片	彩椒四季	-	小白菜	海芽蛋花湯	保久乳	5.0	2.3	1.9	2.4	0.8		798
		烏龍麵+肉絲+高麗菜	肉片+杏鮑菇+九層塔	四季豆+彩椒			海帶芽+*蛋+龍骨								
17	五	紫米飯	照燒雞丁	地瓜薯條	絲瓜豆腐	青江菜	田園蔬菜湯		6.1	2.0	1.5	3.0			750
		白米+紫米	雞丁+小黃瓜+彩椒	地瓜薯條	絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔		蕃茄+洋蔥+西芹+龍骨								
20	一	小米飯	冰糖豬腳	燒賣*2	培根高麗	油菜	肉羹湯		5.0	2.1	1.6	2.3			651
		白米+小米	肉角+豬腳+白蘿蔔	燒賣*2	高麗菜+培根		大白菜+肉羹+木耳+*蛋								
21	二	糙米飯	壽喜燒魚丁	洋蔥炒蛋	紅絲花椰	有機荷葉白菜	紅豆大麥仁湯		5.7	2.7	1.7	2.4			752
		白米+糙米	*魚丁(生鮮)+大白菜+菇	*蛋+洋蔥+毛豆仁	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		紅豆+大麥仁								
22	三	燕麥飯	香酥雞翅*1	鹽味毛豆莢	海帶三絲	蕹菜	香菇蘿蔔瓜仔雞湯	水果	5.0	2.1	1.5	3.0		1	740
		白米+燕麥	雞翅	毛豆莢	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		白蘿蔔+香菇+花瓜條+腿丁								
23	四	海苔飯	蕃茄肉柳	螞蟻上樹	鮮菇黃瓜	蚵白菜	油蔥扁蒲湯		5.9	2.1	2.1	2.4			731
		白米+海苔絲	肉柳+蕃茄+洋蔥	冬粉+絞肉+高麗菜	大黃瓜+菇+紅蘿蔔		扁蒲+油蔥酥+龍骨								
24	五	肉絲蛋炒飯	三杯雞	鮮蔬絲瓜	-	青江菜	枸杞竹筍湯		5.5	2.3	1.9	2.4			713
		白米+肉絲+*蛋+洋蔥	雞丁+米血糕+杏鮑菇+九層塔	絲瓜+木耳			竹筍+枸杞+龍骨丁								
27	一	麥片飯	瓜仔香菇肉燥	焗烤洋芋	玉米高麗	油菜	鮮菇冬瓜排骨湯		5.7	2.2	1.8	2.3			713
		白米+麥片	絞肉+豆干丁+碎瓜+乾香菇	馬鈴薯+南瓜+洋蔥+*起司絲	高麗菜+玉米粒		菇+冬瓜+龍骨								
28	二	蕎麥飯	香滷大排*1	鮮蔬麵疙瘩	拌黃芽	有機小松菜	芹香蘿蔔湯		5.7	2.1	1.8	2.3			707
		白米+蕎麥	大排	麵疙瘩+高麗菜+木耳+肉片	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔		白蘿蔔+芹菜珠+龍骨								
29	三	紅藜糙米飯	親子丼	義式烤蔬菜	丸片黃瓜	青江菜	味噌豆腐湯		5.7	2.1	1.7	2.3			703
		白米+糙米+紅藜麥	雞丁+洋蔥+*蛋	馬鈴薯+玉米段+紅椒+小黃瓜	大黃瓜+黃丸片		味噌+板豆腐+海芽								
30	四	義大利麵	蔥爆豬柳	奶香鮮菇白醬	雙色花椰	蚵白菜	蕃茄蛋花湯	保久乳	5.2	2.2	1.9	2.3	0.8		800
		義大利麵	肉柳+洋蔥+蔥	奶粉+玉米粒+培根+菇	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		蕃茄+*蛋+龍骨								
31	五	燕麥飯	鹽酥雞	魚香炒蛋	南瓜白菜	蕹菜	綠豆湯	腹膠豆奶	5.6	3.7	1.5	3.0			838
		白米+燕麥	雞丁+九層塔	*蛋+筍丁+木耳+絞肉	大白菜+南瓜		綠豆								

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，不適於其過敏體質者食用。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
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亦含有多樣礦物質如鉀、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