

113年8.9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
30	週五	白米飯 白米	紅燒豆包 豆包+紅蘿蔔+菇	地瓜薯條 地瓜薯條	鮮菇扁蒲 扁蒲+菇	蕹菜	玉米段湯 玉米片		6.4	2.0	1.5	3.0			771
2	週一	小米飯 白米+小米	芋頭燒麵腸 麵腸+芋頭	鮮蔬年糕 年糕+大白菜+豆皮捲	鮮蔬絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔	油菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌		6.3	1.7	1.9	2.3			724
3	週二	玉米炒飯 白米+玉米+素火腿+紅蘿蔔	糖醋素雞 素雞+彩椒+小黃瓜	四季干絲 四季豆+干絲	-	有機蕹菜	摩摩喳喳 綠豆+西谷米+紫米+芋頭		6.1	2.1	0.8	2.3			705
4	週三	地瓜飯 白米+地瓜	茄汁豆腸 豆腸+蕃茄+青椒	桂圓米糕 糯米+桂圓	塔香茄子 茄子+九層塔	青江菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	8.5	2.0	1.7	2.3		1	953
5	週四	糙米飯 白米+糙米	蜜汁鮑菇四分干 四分干+杏鮑菇+白芝麻	★香酥黑豆 黑豆	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳	蕹菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+板豆腐		5.4	3.0	1.6	2.3			747
6	週五	五穀飯 白米+五穀米	鮮蔬炒素肚 素肚+木耳+小黃瓜	咖哩豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯	玉米花椰 青花菜+白花菜+玉米粒	小白菜	薑絲海帶湯 海帶片+薑		5.5	2.4	1.6	2.5			717
9	週一	台式炒麵 油麵+高麗菜+油片絲	鮮蔬炒豆包 豆包+鴻喜菇+小黃瓜	三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	-	蚵白菜	九份綜合圓 芋圓+地瓜圓		5.4	2.3	1.2	2.5			692
10	週二	海苔飯 白米+海苔絲	魚香茄子燒油腐 茄子+油豆腐+紅椒	南瓜素雞 素雞+南瓜+青椒	鮮蔬炒水蓮 水蓮+紅蘿蔔+金針菇	有機小松菜	枸杞黃瓜湯 大黃瓜+枸杞		5.9	2.3	1.2	2.5			728
11	週三	紫米飯 白米+紫米	照燒麵腸 麵腸+紅蘿蔔+小黃瓜	塔香油腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔	雙色花椰 青花椰+白花椰+紅蘿蔔	蕹菜	古早味米粉湯 米粉+芋頭+油片絲	水果	5.9	2.5	1.5	2.3		1	800
12	週四	糙米飯 白米+糙米	花生海結滷烤麵 烤麵+海帶結+水煮花生	鹽味毛豆莢 毛豆莢	鮮菇絲瓜 絲瓜+菇+紅蘿蔔	小白菜	南瓜鮮菇湯 南瓜+菇	保久乳	5.5	2.4	0.9	2.3	0.8		809
13	週五	燕麥飯 白米+燕麥	夾心豆干*1 大黑干+黑酸菜絲+花生粉	金苜細粉 冬粉+綠豆芽+金針菇	塔香海根 海帶根+九層塔	青江菜	田園蔬菜湯 大白菜+蕃茄+西芹		6.1	2.6	1.8	2.3			768
16	週一	芝麻飯 白米+黑芝麻	彩椒素雞 素雞+小黃瓜+彩椒	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	梅干苦瓜 苦瓜+梅干菜	油菜	蒲瓜鮮菇湯 扁蒲+菇		5.4	2.7	1.7	2.3			724
17	週二	中秋節放假一天													
18	週三	紅藜麥飯 白飯+紅藜麥	酸菜炒素肚 素肚+酸菜	回鍋干片 豆干+高麗菜+紅蘿蔔	鴻菇黃瓜 大黃瓜+菇	蕹菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.4	2.8	2.3	2.5			753
19	週四	麥片飯 白米+麥片	糖醋百頁 百頁豆腐+小黃瓜+彩椒	香滷蘭花干 蘭花干+玉米筍+青椒	鮮菇高麗 高麗菜+菇	小白菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽		5.4	2.1	1.2	2.3			673
20	週五	★日式炊飯 白米+杏鮑菇+高麗菜	泡菜油腐 油豆腐+泡菜	綜合滷味 豆干+白蘿蔔+海帶結	-	青江菜	紅豆粉圓湯 紅豆+粉圓	履歷豆奶	6.5	2.0	1.5	2.3			743
23	週一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	白菜獅子頭*1 素獅子頭+大白菜+香菇	醬燒素雞 素雞+小黃瓜+素腰花	義式烤蔬菜 馬鈴薯+紅椒+玉米片+小黃瓜	蚵白菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+菇		6.0	2.5	1.0	2.3			738
24	週二	五穀飯 白米+五穀米	紅麴素肚 素肚+青椒+紅麴醬	★豉汁豆腐煲 板豆腐+毛豆+豆豉	木耳扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	有機蕹菜	白菜鮮菇湯 大白菜+菇		5.4	2.3	1.0	2.3			679
25	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	宮保油腐 油豆腐+小黃瓜+花生	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+木耳+鳳梨	紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔	青江菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇+肉骨茶包	水果	5.4	2.5	1.8	2.5		1	782
26	週四	義大利麵 義大利麵	雪菜炒豆包 豆包+雪裡紅+菇	茄汁義麵醬 蕃茄+玉米粒+素火腿+菇	芋香白菜 大白菜+芋頭+木耳	小白菜	綠豆湯 綠豆	保久乳	6.6	2.1	0.9	2.5	0.8		874
27	週五	糙米飯 白米+糙米	香酥豆腐 板豆腐	青龍椒炒豆干片 糯米飯+豆干片+豆豉	拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔	油菜	枸杞竹筍湯 枸杞+竹筍		5.4	2.6	1.6	3.0			747
30	週一	麥片飯 白米+麥片	蜜汁豆腸 豆腸+小黃瓜+玉米筍	素白帶魚*1 素白帶魚	鮮蔬扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	青江菜	瓜仔素羹清湯 白蘿蔔+素肉羹+花瓜條		5.4	2.9	1.6	3.0			770

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

中秋烤肉健康吃



第 1 招

選用多纖維食材，如青椒、菇類、筍白筍。



第 2 招

減少烤肉醬，多用蔥、薑、蒜或水果等天然食材做調味。



第 3 招

避免食用烤焦部分，以免吃入致癌物質。



第 4 招

減少含糖飲料，無糖茶、檸檬水，解膩少負擔。

第 5 招

避免加工品及調味肉類，如香腸、熱狗、甜不辣、丸子等。

