

113年8.9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
30	週五	白米飯	紅燒嫩肉	地瓜薯條	蛋酥扁蒲	蕹菜	柴香玉米湯		6.4	2.0	1.6	3.0			773
		白米	肉角+紅蘿蔔+白蘿蔔	地瓜薯條	扁蒲+*蛋+菇		玉米片+*柴魚片								
2	週一	小米飯	泰式打拋豬	鮮蔬年糕	鮮蔬絲瓜	油菜	味噌蔬菜湯		6.1	2.5	2.1	2.3			767
		白米+小米	絞肉+豆干丁+蕃茄	年糕+高麗菜+肉片	絲瓜+木耳+紅蘿蔔		洋蔥+菇+味噌								
3	週二	肉絲蛋炒飯	壽喜燒魚丁	彩椒四季	-	有機蕹菜	摩摩喳喳		6.0	2.6	0.9	2.3			741
		白米+肉絲+*蛋	*魚丁+大白菜+板豆腐	四季豆+彩椒			綠豆+西谷米+紫米+芋頭								
4	週三	地瓜飯	茄汁雞丁	焗烤奶香白菜	海帶干絲	青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.3	1.9	2.2	2.5		1	744
		白米+地瓜	雞丁+蕃茄+洋蔥+彩椒	大白菜+馬鈴薯+*起士絲	海帶絲+紅蘿蔔+干絲		冬瓜+雞骨								
5	週四	糙米飯	日式蒸蛋	蜜汁鮑菇四分干	木耳黃瓜	蕹菜	蕃茄豆腐湯		5.4	2.1	1.6	2.3			680
		白米+糙米	*蛋+菇	四分干+杏鮑菇+白芝麻	大黃瓜+木耳		蕃茄+板豆腐+雞骨								
蔬食日															
6	週五	五穀飯	冰糖滷腿排*1	咖哩油腐	玉米花椰	小白菜	柴魚海帶湯		7.9	2.4	1.5	2.3			873
		白米+五穀米	腿排	油豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯	青花菜+白花菜+玉米粒		海帶+*柴魚片+雞骨								
9	週一	台式炒麵	奶香南瓜燉肉	三色銀芽	-	蚵白菜	九份綜合圓		5.6	2.2	1.1	2.3			686
		油麵+高麗菜+肉絲	肉丁+南瓜+洋蔥+*奶粉	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔			芋圓+地瓜圓								
10	週二	海苔飯	鹽水雞	蕃茄炒蛋	玉米高麗	有機小松菜	枸杞黃瓜排骨湯		5.2	2.5	1.1	2.5			693
		白米+海苔絲	雞丁+小黃瓜+豆薯	*蛋+洋蔥+蕃茄	高麗菜+玉米粒		大黃瓜+枸杞+雞骨								
11	週三	紫米飯	蔥爆豬柳	和風燒丸子*2	雙色花椰	蕹菜	古早味米粉湯	水果	5.9	2.1	1.5	3.0		1	798
		白米+紫米	豬柳+洋蔥+蔥	*魷魚丸+*柴魚片	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		米粉+芋頭+肉絲								
12	週四	糙米飯	蒜香烤雞翅*1	鹽味毛豆莢	鮮菇絲瓜	小白菜	南瓜濃湯	保久乳	5.5	2.5	0.8	2.5	0.8		823
		白米+糙米	雞翅	毛豆莢	絲瓜+菇+紅蘿蔔		南瓜+洋蔥+*蛋+*奶粉								
13	週五	燕麥飯	沙茶肉片	金茸細粉	塔香海根	青江菜	田園蔬菜湯		6.1	2.2	2.0	2.5			756
		白米+燕麥	肉片+洋蔥+青椒	冬粉+綠豆芽+金針菇	海帶根+九層塔		洋蔥+蕃茄+西洋芹+雞骨								
16	週一	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	鮭魚玉米炒蛋	蒜香四季	油菜	油蔥扁蒲湯		5.8	2.8	1.6	2.5			764
		白米+黑芝麻	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	*蛋+玉米粒+*鮭魚	四季豆+蒜		扁蒲+雞骨								
17	週二	中秋節放假一天													
18	週三	紅藜麥飯	綠咖哩豬	螞蟻上樹	鴻菇黃瓜	蕹菜	芹香蘿蔔湯		6.3	2.2	1.9	2.3			755
		白飯+紅藜麥	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+綠咖哩	冬粉+絞肉+高麗菜	大黃瓜+菇		白蘿蔔+芹菜+雞骨								
19	週四	麥片飯	蝦排*1	台式甜不辣	鮮菇高麗	小白菜	蕃茄洋蔥湯		5.9	2.6	1.1	3.0			767
		白米+麥片	*蝦排	白蘿蔔+黑輪+玉米+*雞蛋	高麗菜+菇		蕃茄+洋蔥+雞骨								
20	週五	*日式炊飯	泡菜肉片	綜合滷味	-	青江菜	紅豆粉圓湯	履歷豆奶	6.5	2.5	1.7	2.5			797
		白米+肉絲+高麗菜+菇	肉片+泡菜	豆干+白蘿蔔+海帶結			紅豆+粉圓								
23	週一	紅藜小米飯	瓜仔香菇肉燥	燒賣*2	枸杞黃瓜	蚵白菜	鮮菇冬瓜排骨湯		5.4	2.3	0.9	2.3			677
		白米+小米+紅藜麥	絞肉+豆干丁+碎瓜	燒賣	大黃瓜+枸杞		冬瓜+菇+雞骨								
24	週二	五穀飯	香滷大排*1	哨子豆腐煲	木耳扁蒲	有機蕹菜	白菜丸片湯		5.4	1.7	0.9	2.3			632
		白米+五穀米	大排	板豆腐+絞肉+蔥	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		大白菜+*魚丸片								
25	週三	蕎麥飯	香烤翅小腿*2	蘿蔔糕炒蛋	紅絲四季	青江菜	肉骨茶湯	水果	5.9	4.4	1.7	2.5		1	959
		白米+蕎麥	翅小腿	蘿蔔糕+*蛋+韭菜	四季豆+紅蘿蔔		高麗菜+菇+肉骨茶包								
26	週四	義大利麵	洋蔥肉片	茄汁義麵醬	芋香白菜	小白菜	綠豆湯	保久乳	4.6	2.0	1.2	2.3	0.8		722
		小烏龍麵	肉片+洋蔥+青椒	蕃茄+玉米+絞肉	大白菜+芋頭+木耳		綠豆								
27	週五	糙米飯	鹽酥雞	木須炒蛋	拌黃芽	油菜	玉米濃湯		5.6	2.9	1.6	3.0			782
		白米+糙米	雞丁+九層塔	*蛋+木耳+洋蔥	黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔		玉米粒+洋蔥+紅蘿蔔+*蛋								
30	週一	麥片飯	冰糖豬腳	芝麻包*1	鮮蔬扁蒲	青江菜	瓜仔肉羹清湯		6.4	2.6	1.5	2.3			781
		白米+麥片	肉角+豬腳丁+四分干	芝麻包	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		白蘿蔔+肉羹+花瓜條								

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

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。

