

# 112年10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
2	一	白米飯 白米	酸菜炒素肚 素肚+酸菜絲	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉+毛豆仁	芋香白菜 大白菜+芋頭	青江菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米片		5.2	2.4	1.6	2.4			692
3	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豆包 豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔	香滷蘭花干 蘭花干+木耳+杏鮑菇	鮮蔬絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋蔥仁		5.7	3.0	1.7	2.3			770
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	宮保油腐 油豆腐+芋頭+乾辣椒	茄汁素雞 素雞+蕃茄+青椒	日式炸牛蒡 牛蒡	蕹菜	古早味米粉 米粉+綠豆芽+油片絲+芹菜	水果	5.5	2.3	1.6	2.3		1	761
5	四	薏仁飯 白米+洋蔥仁	三杯麵腸 麵腸+杏鮑菇+九層塔	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	木須扁蒲 扁蒲+木耳	蚵白菜	味噌豆腐湯 味噌+板豆腐+海帶芽		5.0	2.5	1.5	2.3			679
6	五	茄汁炒飯 白米+素火腿+蕃茄	雪菜炒豆腸 豆腸+雪裡紅	彩椒花椰 青花菜+白花菜+彩椒	-	油菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇	履歷豆奶	5.3	2.4	1.8	2.4	0.8		824
9	一	雙十節連假													
10	二	雙十節連假													
11	三	小米飯 白米+小米	冰糖四分干 四分干+杏鮑菇	金茸細粉 冬粉+金針菇+紅蘿蔔+素絞肉	塔香茄子 九層塔+茄子	蚵白菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇+角螺	水果	5.8	2.0	2.0	3.0		1	801
12	四	義大利麵 通心麵	素白帶魚*1 素白帶魚	蕃茄義大利醬 蕃茄+菇+玉米粒+素火腿	四季干絲 四季豆+紅蘿蔔+豆干絲	蕹菜	白菜素丸湯 大白菜+素丸	保久乳	5.1	2.0	1.5	3.0	0.8		800
13	五	五穀飯 白米+五穀米	壽喜燒凍腐 凍豆腐+大白菜+菇	紅麴素雞 素雞+紅麴醬+玉米筍	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	青江菜	冬瓜山粉圓 冬瓜+山粉圓		5.0	2.7	1.6	2.3			696
16	一	香椿炒飯 白米+素火腿+玉米粒+香椿醬	★地瓜豆包 豆包+地瓜+彩椒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	-	蚵白菜	肉羹湯 白蘿蔔+素肉羹+木耳		5.0	2.7	1.6	2.4			701
17	二	胚芽飯 白米+胚芽米	花生海結滷烤麩 烤麩+海帶結+水煮花生	芹香白干絲 白干絲+芹菜+紅蘿蔔	鮮菇高麗 高麗菜+菇	有機蕹菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽		5.0	3.1	1.6	2.3			726
18	三	紫米飯 白米+紫米	★總匯豆包*1 豆包+素火腿+小黃瓜	鮮蔬炒年糕 年糕+大白菜+紅蘿蔔+木耳	九片黃瓜 大黃瓜+素丸	青江菜	鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔+菇	水果	5.0	2.5	2.0	3.0		1	783
19	四	糙米飯 白米+糙米	糖醋素肚 素肚+彩椒+青椒	茭白筍炒干片 茭白筍+豆干片+小黃瓜	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	小白菜	★紅豆椰香甜薯湯 紅豆+小米+地瓜+椰奶		5.5	2.8	1.5	2.4			741
20	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	鹽酥百頁 百頁豆腐	泡菜凍腐 泡菜+凍豆腐	紅片花椰 白花菜+青花菜+紅蘿蔔	油菜	枸杞筍片湯 竹筍+枸杞		5.0	2.0	1.6	3.0			675
23	一	麥片飯 白米+麥片	茄汁烤麩 蕃茄+菇+烤麩	★烤地瓜*1 地瓜	鮮菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+菇	蕹菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+素丸片+芹菜珠		6.0	2.0	1.7	2.3			716
24	二	日式炒烏龍 烏龍麵+油片絲+高麗菜	南瓜豆包 豆腸+南瓜+紅蘿蔔	彩椒四季 四季豆+彩椒	-	有機青松菜	味噌鮮蔬湯 味噌+菇+海帶芽		5.1	2.7	1.9	2.4			715
25	三	地瓜飯 白米+地瓜	塔香麵腸 麵腸+九層塔+杏鮑菇	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔+角螺	鮮菇扁蒲 扁蒲+木耳+菇	小白菜	九份綜合圓 芋圓+地瓜圓+粉圓	水果	6.2	2.1	1.8	2.3		1	800
26	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	滷花干 蘭花干+紅蘿蔔+玉米筍	丁香豆干糯米椒 豆干丁+糯米椒+紅蘿蔔+豆豉	辣味噌拌秋葵 秋葵+菇+辣味噌	油菜	海帶鮮菇湯 海帶片+菇	保久乳	5.0	2.3	2.0	2.3	0.8		796
27	五	糙米飯 白米+糙米	樹子豆腸 破布子+豆腸+菇	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+玉米片+素黑輪	鴻菇黃瓜 大黃瓜+鴻喜菇	蚵白菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐		5.3	2.5	1.7	2.3			705
30	一	小米飯 白米+小米	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+鳳梨+木耳	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	梅干苦瓜 梅干菜+苦瓜	油菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.0	2.9	1.7	2.4			718
31	二	燕麥飯 白米+燕麥	照燒豆腸 豆腸+小黃瓜+玉米筍	素牛蒡排*1 素牛蒡排	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	有機小松菜	玉米鮮菇湯 玉米片+菇		5.2	2.9	1.6	3.0			757

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 地瓜

資料來源：行政院農業委員會

#### 產地

新北市  
台中市  
彰化縣  
雲林縣  
台南市

#### 營養成分

甘藷為生理鹼性食物，能調整米、麵粉及肉類等一些生理酸性食物，減輕人體代謝負擔。水分及碳水化合物是其主要成分，含有膳食纖維、礦物質、維生素群(β-胡蘿蔔素、B群、C、E、K)與抗氧化劑(花青素)，能以較低的成本提供豐富

#### 小知識

甘藷有黑斑或發霉了能吃嗎？

黑斑可分成3種情況：

- (1)甘藷感染軟腐病或黑斑病，通常2-5天便有黑斑、變軟、腐爛至發臭，染病甘藷會感染給健康甘藷，農民不會去採收，亦不會在市面上販售。
- (2)發霉則是感染白絹病，有凹陷圓褐色病斑，會有白色菌絲的特徵，由於菌絲可能深入內部，採收後壞疽而腐爛發臭，建議由以上感染而發霉、腐爛及臭味的甘藷，皆不予食用。
- (3)甘藷本身流出的乳汁，因含有大量多酚類抗氧化物質，接觸空氣便呈現黑色狀態，而此物質並不會對人體健康有不良影響，是能夠食用的。

#### 挑選秘訣

