

112年10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
2	一	白米飯 白米	香酥虱目魚塊*2 虱目魚塊+地瓜薯條	麻婆豆腐 板豆腐+絞肉+毛豆仁	芋香白菜 大白菜+芋頭	青江菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁		5.0	2.3	1.6	3.0			698
3	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩肉丁 肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	關東煮 白蘿蔔+凍豆腐+黑輪段	鮮蔬絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		5.0	2.4	1.8	2.3			679
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	宮保雞丁 雞丁+洋蔥+*油花生+乾辣椒	★和風燒丸子*2 *魷魚丸+柴魚片	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	蕓菜	古早味米粉 米粉+芋頭+肉絲+芹菜	水果	5.5	2.7	1.8	2.3		1	796
5	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	泰式酸甜肉片 肉片+洋蔥+青椒	三杯油腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔	木須扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	蚵白菜	味噌豆腐湯 味噌+板豆腐+海帶芽		5.0	3.0	1.8	2.3			724
6	五	茄汁蛋炒飯 白米+肉絲+*蛋+蕃茄	洋蔥豬柳 豬柳+洋蔥+青蔥	彩椒花椰 青花菜+白花菜+彩椒	-	油菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁	履歷豆奶	5.2	2.3	2.0	2.4	0.8		815
9	一	雙十節連假													
10	二	雙十節連假													
11	三	小米飯 白米+小米	冰糖豬腳 肉角+豬腳丁+四分干	金茸細粉 冬粉+金針菇+紅蘿蔔	蝦香冬瓜 冬瓜+木耳+*蝦皮	蚵白菜	肉骨茶湯 高麗菜+菇+肉骨茶包	水果	5.8	2.7	1.8	2.4		1	822
12	四	義大利麵 通心麵	卡拉雞排*1 卡拉雞排	奶香白醬 *奶粉+菇+玉米粒+培根	★四季干絲 四季豆+紅蘿蔔+豆干絲	蕓菜	白菜魚丸湯 大白菜+*魚丸片	保久乳	5.2	2.0	1.7	3.0	0.8		812
13	五	五穀飯 白米+五穀米	壽喜燒肉片 肉片+大白菜+洋蔥	魚香炒蛋 *蛋+絞肉+豆薯+木耳	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜	青江菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚+山粉圓		5.0	2.7	1.6	2.4			701
16	一	玉米蛋炒飯 白米+絞肉+*蛋+玉米粒	★地瓜燒肉 肉角+地瓜+毛豆仁	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	-	蚵白菜	肉羹湯 白蘿蔔+肉羹+*蛋+木耳		5.5	2.4	1.7	2.4			716
17	二	胚芽飯 白米+胚芽米	滷雞翅*1 雞翅*1	哨子油腐 油豆腐+絞肉+毛豆仁	鮮菇高麗 高麗菜+菇	有機蕓菜	蕃茄洋葱湯 蕃茄+洋蔥+龍骨丁		5.0	2.5	1.6	2.3			681
18	三	紫米飯 白米+紫米	京醬肉柳 肉柳+洋蔥	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	九片黃瓜 黃瓜+貢丸片	青江菜	鮮菇蘿蔔雞湯 白蘿蔔+菇+鹽丁	水果	5.0	2.6	1.8	2.3		1	754
19	四	糙米飯 白米+糙米	糖醋雞丁 雞丁+洋蔥+彩椒	鮪魚玉米炒蛋 *蛋+玉米粒+*鮪魚	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	小白菜	★紅豆椰香甜薯湯 紅豆+地瓜+椰奶		5.7	2.6	1.5	2.4			740
20	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	鹽酥雞 雞丁+九層塔	泡菜年糕 泡菜+年糕+肉片	紅片花椰 白花菜+青花菜+紅蘿蔔	油菜	筍片排骨湯 竹筍+龍骨丁		5.6	2.5	1.8	3.0			760
23	一	麥片飯 白米+麥片	打拋豬肉 絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔	★烤地瓜*1 地瓜	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+*蝦米	蕓菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔+貢丸片+芹菜珠		6.0	2.2	1.7	2.3			731
24	二	日式炒烏龍 烏龍麵+肉絲+高麗菜	南瓜燉肉 肉角+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		5.3	2.3	1.9	2.4			699
25	三	地瓜飯 白米+地瓜	香滷腿排*1 雞腿排*1	鮮蔬麵疙瘩 雞腿排+高麗菜+紅蘿蔔+肉片	蝦香扁蒲 扁蒲+木耳+*蝦皮	小白菜	九份綜合圓 芋圓+地瓜圓+粉圓	水果	6.1	2.3	1.8	2.3		1	808
26	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	香酥魚丁 *魚丁+馬鈴薯條	蕃茄炒蛋 *蛋+蕃茄+洋蔥	玉筍花椰 青花菜+白花椰+玉米筍	油菜	海帶大骨湯 海帶片+龍骨丁	保久乳	5.2	2.2	1.7	3.0	0.8		827
27	五	糙米飯 白米+糙米	黑胡椒烤肉排*1 大排*1	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+馬蛋+黑輪段	鴻菇黃瓜 大黃瓜+鴻喜菇	蚵白菜	★地瓜堅果濃湯 地瓜+洋蔥+*奶粉+*腰果		5.8	2.1	1.5	2.3			705
30	一	小米飯 白米+小米	香菇肉燥 絞肉+豆干丁+乾香菇	★焗烤奶香雙薯 *奶粉+*起司絲+地瓜+馬鈴薯	蒜香高麗 高麗菜+蒜+紅蘿蔔	油菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+龍骨丁		5.8	2.3	1.8	2.3			727
31	二	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞肉 雞丁+彩椒+小黃瓜	紅蘿蔔炒蛋 *蛋+紅蘿蔔	三色銀芽 綠豆芽+韭菜+木耳	有機小松菜	玉米排骨湯 玉米片+龍骨丁		5.6	2.4	1.5	2.4			718

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



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

