

113年06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
3	一	小米飯	香酥蝦排*1	塔香油腐	木耳扁蒲	油菜	黃瓜大骨湯		5.0	2.2	1.7	3.0			693
		白米+小米	蝦排	油豆腐+杏鮑菇+九層塔	扁蒲+木耳		大黃瓜+龍骨+枸杞								
4	二	飄香油飯	蔥燒雞丁	鮮菇絲瓜	-	有機黑葉白菜	白菜九片湯		5.0	2.2	1.7	2.5			670
		白米+肉絲+芋頭+*蝦米	雞丁+洋蔥+蔥	絲瓜+紅蘿蔔+菇			大白菜+魚丸片								
5	三	地瓜飯	檸香豬柳	鹽味毛豆莢	海帶三絲	青江菜	古早味米粉湯	水果	5.5	2.6	1.5	2.3		1	781
		白米+地瓜	肉柳+洋蔥+彩椒+檸檬汁	毛豆莢	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇		粗米粉+芹菜珠+肉絲								
6 蔬食	四	糙米飯	蕃茄炒蛋	蜜汁豆干	紅絲高麗	蚵白菜	紅豆紫米湯		5.8	2.1	1.7	2.4			714
		白米+糙米	*蛋+蕃茄	豆干+杏鮑菇+白芝麻	高麗菜+紅蘿蔔		紅豆+紫米								
7	五	燕麥飯	芋香雞丁	關東煮	鮮菇四季	蕓菜	南瓜濃湯		5.4	2.8	1.6	2.3			732
		白米+燕麥	芋頭+雞丁+玉米粒	凍豆腐+黑輪+白蘿蔔+烏蛋	四季豆+菇		南瓜+洋蔥+奶粉+紅蘿蔔								
10	一	端午節放假一天													0
11	二	芝麻飯	冰糖豬腳	鮮蔬麵疙瘩	韭香銀芽	有機青油菜	粉圓冬瓜露		6.4	2.0	1.7	2.3			744
		白米+黑芝麻	肉角+杏鮑菇+豬腳丁	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜+木耳		冬瓜磚+粉圓								
12	三	糙米飯	蒜泥肉片	麻辣豆腐煲	蔥油高麗菜	蕓菜	肉羹湯	水果	5.1	3.0	1.7	2.3		1	788
		白米+糙米	肉片+蒜泥+豆芽菜	板豆腐+絞肉+蔥	高麗菜+紅蘿蔔		大白菜+肉羹+*蛋+木耳								
13	四	通心麵	香酥魚丁	奶香鮮菇白醬	彩椒青花	蚵白菜	田園蔬菜湯	保久乳	5.4	2.0	1.6	3.0	0.8		823
		通心麵	魚丁(生鮮)+脆漿薯條	*奶粉+玉米粒+培根+菇	青花椰+彩椒		高麗菜+蕃茄+洋蔥+龍骨								
14	五	五穀飯	照燒翅小腿*2	香菇蒸蛋	鮮蔬絲瓜	青江菜	芹香蘿蔔湯		5.0	2.1	1.6	2.3			651
		白米+五穀米	翅小腿	*蛋+香菇	絲瓜+木耳+紅蘿蔔		白蘿蔔+芹菜珠+龍骨								
17	一	麥片飯	瓜仔香菇肉燥	焗烤洋芋	拌黃芽	蕓菜	芋香西米露		6.0	2.3	1.5	2.3			734
		白米+麥片	絞肉+豆干丁+碎瓜+乾香菇	馬鈴薯+南瓜+洋蔥+*起司絲	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔		西谷米+芋頭+椰漿								
18	二	紅藜糙米飯	三杯雞	五香滷蛋*1	香菇高麗	有機荷葉白菜	蕃茄黃芽湯		5.3	2.4	1.6	2.3			695
		白米+糙米+紅藜麥	雞丁+米血糕+九層塔	*白煮蛋	高麗菜+香菇		蕃茄+黃豆芽+龍骨								
19	三	燕麥飯	香酥豬排*1	蘿蔔糕炒蛋	蒜香四季	油菜	肉骨茶湯	水果	5.5	2.9	1.6	3.0		1	838
		白米+燕麥	生鮮豬排	蘿蔔糕+*蛋+韭菜	四季豆+蒜		肉骨茶包+高麗菜+香菇+龍骨								
20	四	香鬆蛋炒飯	蜜汁烤腿排*1	香菇絲瓜	-	蚵白菜	蘿蔔九片湯		5.3	2.5	1.6	2.3			702
		白米+肉絲+*蛋+海苔香鬆	腿排	絲瓜+香菇			白蘿蔔+貢丸+龍骨								
21	五	蕎麥飯	南瓜燉肉	泰式炒寬粉	鮮菇扁蒲	青江菜	玉米濃湯	腹歷豆奶	5.7	2.2	1.6	2.4			712
		白米+蕎麥	肉角+紅蘿蔔+小黃瓜+南瓜	寬粉+豆乾丁+*蛋+菜脯	扁蒲+菇		玉米粒+洋蔥+*蛋+*奶粉								
24	一	肉絲炒麵	蔥燒豬肉	絲瓜豆腐	-	油菜	味噌蔬菜湯		5.0	2.5	2.0	2.4			696
		白油麵+肉絲+高麗菜	肉角+紅蘿蔔+蔥	絲瓜+板豆腐+木耳			大白菜+洋蔥+海芽+味噌								
25	二	糙米飯	蒲燒鯛*1	台式甜不辣	培根花椰	有機蕓菜	香菇冬瓜雞湯		5.1	2.1	1.7	2.3			661
		白米+糙米	*蒲燒鯛+高麗菜	油豆腐+玉米片+白蘿蔔	青花椰+白花椰+培根		香菇+冬瓜+雞丁								
26	三	紫米飯	打拋豬肉	義式烤蔬菜	鮮菇黃片	蚵白菜	★豆腐羹		5.5	2.5	1.8	2.3			721
		白米+紫米	絞肉+蕃茄+九層塔+豆乾丁	馬鈴薯+玉米段+小黃瓜+紅花	大黃瓜+菇+紅蘿蔔		板豆腐+木耳+紅蘿蔔+筍+*蛋								
27	四	麥片飯	鹽酥雞	洋蔥炒蛋	鮮蔬蒲瓜	蕓菜	綠豆湯	保久乳	5.7	2.9	1.5	2.4	0.8		882
		白米+麥片	雞丁+九層塔	洋蔥+*蛋	蒲瓜+木耳+紅蘿蔔		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 香菇



產地

太空包主要分佈於：台中市、南投縣、臺南市、彰化縣
段木香菇主要分佈於：桃園市、新竹縣、苗栗縣、南投縣。

營養成分

香菇屬於蔬菜類，含有豐富的膳食纖維及維生素C、B群、鉀、鈣、鎂、磷等營養成分。香菇所含香菇多醣能抗腫瘤，香菇胜肽能降低血脂肪、預防血管硬化。

小知識

- 1. 一般乾香菇在烹煮前我們會先浸泡，這時使用約攝氏80度左右的熱水浸泡，乾香菇會較快泡開。
- 2. 泡過乾香菇的水富有香氣和溶解出的多醣，在烹煮時拿來利用可使料理更加香甜。



資料來源：農業部

挑選秘訣

- 1. 鮮香菇：菇傘開度之差異，和品質以及保鮮期有關，菇傘開度越大其邊緣越容易破碎，不容易保存。
- 2. 乾香菇：國產乾香菇的菇傘表面多呈褐色至深褐色，帶有皺縮狀，菌褶的色澤呈淺黃色或亮黃色。