

113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
1	週二	胚芽飯	咖哩素雞	家常油腐	枸杞高麗	有機小白菜	鮮菇冬瓜湯		5.5	2.6	1.6	2.3			723
		白米+胚芽米	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	油豆腐+素絞肉+杏鮑菇	高麗菜+枸杞		冬瓜+菇								
2	週三	糙米飯	花生海結滷烤麩	紅麴百頁	雙色花椰	蕹菜	紅棗桂圓銀耳湯	水果	5.4	2.1	1.6	2.3		1	741
		白米+糙米	烤麩+海帶結+*花生	百頁+小黃瓜+玉米筍	青花菜+白花菜		桂圓+白木耳+紅棗								
3	週四	玉米香鬆炒飯	蕃茄素肚	水蓮炒油片絲	-	蚵白菜	薑絲海帶湯	保久乳	5.3	2.3	1.8	2.4	0.8		814
		白米+玉米粒+素火腿+香鬆	素肚+蕃茄+青椒	水蓮+油片絲+紅蘿蔔			海帶+薑絲								
4	週五	紫米飯	芹香白干絲	椒鹽毛豆莢	鮮蔬絲瓜	油菜	鴻菇金針湯		5.4	2.8	1.7	2.3			732
		白米+紫米	白干絲+芹菜+紅蘿蔔	毛豆莢	絲瓜+木耳+紅蘿蔔		金針菇+鴻喜菇								
7	週一	小米飯	打拋干丁	★脆炒洋芋	木耳高麗	蕹菜	芹香蘿蔔湯		5.4	2.0	1.7	2.3			673
		白米+小米	豆干丁+蕃茄+九層塔	馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆仁	高麗菜+木耳		白蘿蔔+芹菜珠								
8	週二	糙米飯	酸甜醬豆腸	★玉米素肉茸	三色銀芽	有機小松菜	味噌蔬菜湯		6.3	2.2	1.6	2.3			751
		白米+糙米	豆腸+青椒+黃椒	玉米粒+素絞肉+小黃瓜	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		菇+海帶芽+味噌								
9	週三	地瓜飯	★冬瓜煨凍腐	酸菜炒麵腸	鮮菇黃瓜	蚵白菜	★山藥玉米湯	水果	5.5	3.0	1.6	2.4		1	815
		白米+地瓜	凍豆腐+鹹冬瓜+冬瓜	麵腸+酸菜絲	大黃瓜+紅蘿蔔+菇		山藥+玉米段								
10	週四	雙十節放假一天													0
11	週五	日式炒烏龍	南瓜燒豆包	梅干苦瓜	-	青江菜	九份綜合圓		5.7	2.5	1.5	2.4			737
		烏龍麵+高麗菜+油片絲	豆包+南瓜+毛豆仁	梅干菜+苦瓜			地瓜圓+芋圓								
14	週一	海苔飯	咖哩凍腐	雲菜捲*1	鮮蔬冬瓜	蕹菜	黑糖粉圓湯		6.0	2.7	1.5	3.0			796
		白米+海苔絲	凍豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯	雲菜捲*1	冬瓜+木耳+紅蘿蔔		黑糖+粉圓								
15	週二	香椿炒飯	沙茶干片	芋香白菜	-	有機荷葉白菜	黃瓜鮮菇湯		5.4	2.0	1.7	2.4			673
		白米+玉米粒+素火腿+香椿醬	豆干片+小黃瓜+玉米筍	大白菜+芋頭+木耳			大黃瓜+菇								
16	週三	五穀飯	照燒素肚	碎脯炒乾丁	鮮蔬秋葵	白莧菜	素肉骨茶湯	水果	5.4	2.9	1.7	2.4		1	808
		白米+五穀米	素肚+杏鮑菇+彩椒	豆乾丁+菜脯+豆豉	秋葵+菇+紅蘿蔔		高麗菜+菇+肉骨茶包								
17	週四	紅藜胚芽飯	紅燒豆腸	絲瓜豆腐	彩椒花椰	小白菜	蕃茄珍菇湯	保久乳	5.4	2.5	1.8	2.3	0.8		835
		白米+胚芽米+紅藜麥	豆腸+杏鮑菇+青椒	板豆腐+絲瓜+紅蘿蔔	青花菜+白花菜+彩椒		蕃茄+菇								
18	週五	糙米飯	糖醋素雞	香滷蘭花干	紅絲扁蒲	油菜	白菜鴻菇湯		5.4	2.8	1.9	2.3			743
		白米+糙米	素雞+小黃瓜+彩椒	蘭花干+杏鮑菇+毛豆仁	扁蒲+紅蘿蔔		大白菜+鴻喜菇								
21	週一	麥片飯	香酥豆腐	紅麴烤麩	南瓜白菜	蕹菜	蘿蔔素九湯		5.4	2.6	1.7	3.0			756
		白米+麥片	板豆腐	烤麩+皇帝豆	大白菜+南瓜+木耳		白蘿蔔+素九+芹菜珠								
22	週二	白米飯	雪菜炒豆包	沙茶鮮蔬麵片	紅絲花椰	有機黑葉白菜	玉米鮮菇湯		5.5	2.1	2.2	2.4			707
		白米	豆包+雪菜+毛豆仁	高麗菜+麵疙瘩+小麥穗	青花菜+白花椰+紅蘿蔔		玉米粒+菇								
23	週三	客家炒粿條	三杯黑干	鮮菇冬瓜	-	油菜	蕃茄黃芽湯		6.0	2.0	2.1	2.4			730
		粿條+綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔	黑豆干+杏鮑菇+九層塔	冬瓜+菇+紅蘿蔔			蕃茄+黃豆芽								
24	週四	糙米飯	彩椒素雞	蜜汁豆干	海帶三絲	蚵白菜	紅豆紫米湯		6.1	2.8	1.6	2.3			776
		白米+糙米	素雞+彩椒+小黃瓜	四分乾+杏鮑菇+白芝麻	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇		紅豆+紫米								
25	週五	胚芽飯	青龍炒干片	泡菜年糕	塔香茄子	青江菜	南瓜豆腐湯	履歷豆奶	6.3	3.6	1.9	2.4			867
		白米+胚芽米	豆干片+糯米梗+豆豉	大白菜+年糕+泡菜	九層塔+茄子		南瓜+板豆腐								
28	週一	小米飯	香菇素燥干丁	紅豆包*1	黃瓜炒豆包	小白菜	素肉羹湯		6.4	2.1	1.5	2.3			746
		白米+小米	豆干丁+素絞肉+乾香菇	紅豆包	大黃瓜+紅蘿蔔+豆包		大白菜+素肉素+木耳								
29	週二	燕麥飯	茄汁豆腸	螞蟻上樹	玉米四季	有機小松菜	綠豆薏仁湯		6.9	2.3	1.6	2.4			804
		白米+燕麥	豆腸+蕃茄+青椒	冬粉+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	四季豆+玉米粒		綠豆+洋薏仁								
30	週三	蕎麥飯	茭白筍炒干片	紅藜麥毛豆	鮮蔬扁蒲	青江菜	香菇蘿蔔湯		5.5	2.6	1.7	2.4			727
		白米+蕎麥	茭白筍+豆干片+彩椒	毛豆仁+紅藜麥	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		香菇+白蘿蔔								
31	週四	韓式拌飯	鳳梨木耳炒麵腸	南瓜白菜	-	油菜	味噌豆腐湯		5.0	2.1	1.6	2.4			651
		白米+黃豆芽+油片絲+海帶芽	麵腸+鳳梨+木耳	大白菜+南瓜+木耳			板豆腐+菇+味噌								
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

「減重的時候不能吃澱粉嗎？」

正確來說，不是「不吃」澱粉，而是要「挑對」澱粉喔!

好的澱粉來源-全穀雜糧

例如糙米、地瓜、南瓜、玉米等，這類食物含有豐富的維生素及礦物質，是維持生理機能正常運作的營養素。

減重期間建議每餐全穀雜糧不超過一個拳頭的量，且全穀雜糧富含膳食纖維，進入人體後消化速度較慢，可增加飽足感，減少進食量，有助於體重控制～

適量吃的澱粉來源-精製澱粉精製澱粉容易導致體內血糖快速上升，過多的血糖會進入脂肪組織中形成三酸甘油酯（俗稱血脂），造成肥胖。

除此之外，精製澱粉食物如糕點、麵包等，在製作過程中常常添加額外的糖跟油，會不小心吃進更多熱量。



資料來源：
衛生福利部國民健康署