

113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
1	週二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩雞丁 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	家常油腐 油豆腐+絞肉+杏鮑菇	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	有機小白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+雞骨		5.5	2.9	1.7	2.3			750
2	週三	糙米飯 白米+糙米	蒜泥白肉 肉片+綠豆芽+蒜泥	韭香甜條 甜不辣條+韭菜+木耳	雙色花椰 青花菜+白花菜+蒜	薙菜	紅棗桂圓銀耳湯 桂圓+白木耳+紅棗	水果	6.8	2.0	1.6	2.3		1	831
3	週四	玉米香鬆炒飯 白米+玉米粒+肉絲+香鬆	蕃茄炒蛋 *蛋+蕃茄+洋蔥	關東煮 白蘿蔔+黑輪段+油豆腐	-	蚶白菜	薑絲海帶湯 海帶+薑絲+雞骨	保久乳	5.7	2.0	1.6	2.4	0.8		817
4	週五	紫米飯 白米+紫米	香酥雞翅*1 雞翅	沙茶滷味 四分乾+杏鮑菇+烏蛋	絲瓜粉絲煲 絲瓜+冬粉+木耳	油菜	針菇蛋花湯 金針菇+鴻喜菇+*蛋+雞骨		6.2	2.4	1.5	3.0			784
7	週一	小米飯 白米+小米	泰式打拋豬 絞肉+豆干丁+蕃茄+九層塔	焗烤洋芋 馬鈴薯+南瓜+*奶粉+*起司絲	蝦味高麗 高麗菜+紅蘿蔔+*蝦皮	薙菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠+雞骨		6.0	2.4	1.8	2.4			751
8	週二	糙米飯 白米+糙米	酸甜醬雞丁 雞丁+洋蔥+青椒	玉米炒蛋 *蛋+玉米粒	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	有機小松菜	味噌蔬菜湯 洋蔥+蒜+味噌		5.8	2.3	1.7	2.4			724
9	週三	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁烤腿排*1 腿排	泡菜豆腐 板豆腐+肉片+泡菜	木耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳	蚶白菜	*山藥玉米排骨湯 山藥+玉米段+雞骨	水果	5.5	2.8	1.5	2.3		1	794
10	週四	雙十節放假一天													
11	週五	日式炒烏龍 烏龍麵+高麗菜+肉絲+洋蔥	南瓜燉肉 肉角+南瓜	塔香海根 海帶根+九層塔	-	青江菜	九份綜合圓 地瓜圓+芋圓		5.8	2.3	1.7	2.4			729
14	週一	海苔飯 白米+海苔絲	蒲燒鯛*1 蒲燒鯛+高麗菜	咖哩凍腐 凍豆腐+紅蘿蔔+洋蔥	鮮菇冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔+蒜	薙菜	黑糖粉圓湯 黑糖+粉圓		6.0	2.8	1.6	2.3			771
15	週二	*火腿蛋炒飯 白米+玉米粒+火腿+*蛋	蔥爆豬柳 肉柳+洋蔥+青椒	芋香白菜 大白菜+芋頭+木耳	-	有機荷葉白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜+雞骨		5.3	2.4	1.9	2.4			711
16	週三	五穀飯 白米+五穀米	照燒雞丁 雞丁+杏鮑菇+彩椒	泰式炒寬粉 寬粉+綠豆芽+*蛋+韭菜	豆酥四季 四季豆+紅蘿蔔+豆酥	白莧菜	肉骨茶湯 高麗菜+蒜+雞骨+肉骨茶包	水果	5.8	2.1	1.8	2.4		1	775
17	週四	紅藜胚芽飯 白米+胚芽米+紅藜麥	鹽酥雞 雞丁+九層塔	絲瓜豆腐 板豆腐+絲瓜+紅蘿蔔	培根花椰 青花菜+白花菜+培根	小白菜	蕃茄洋葱湯 蕃茄+洋蔥+雞骨	保久乳	5.4	2.7	1.7	3.0	0.8		874
18	週五	糙米飯 白米+糙米	京醬肉絲 肉絲+洋蔥+青椒	魚香炒蛋 *蛋+筍+絞肉+木耳	蝦香扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+*蝦皮	油菜	*白菜鴻菇湯 大白菜+鴻喜菇+雞骨		5.4	2.8	2.0	2.4			747
21	週一	麥片飯 白米+麥片	馬鈴薯燉肉 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	香蔥蒸蛋 *蛋+青蔥	南瓜白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔	薙菜	蘿蔔九片湯 白蘿蔔+貢丸片+芹菜珠		5.7	2.7	1.6	2.3			742
22	週二	白米飯 白米	五香大排*1 豬大排	沙茶鮮蔬麵片 高麗菜+雞胗+肉片+紅蘿蔔	彩椒花椰 青花菜+白花菜+彩椒	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米粒+洋蔥+*蛋+*奶粉		5.5	2.0	1.6	2.3			679
23	週三	客家炒飯條 飯條+綠豆芽+肉絲+紅蘿蔔	三杯雞 雞丁+米血糕+九層塔	*冬瓜煨豆腐 板豆腐+鹹冬瓜+冬瓜	-	油菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽+雞骨		6.3	2.8	1.6	2.4			800
24	週四	糙米飯 白米+糙米	糖醋肉柳 肉柳+洋蔥+青椒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	蚶白菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.1	3.0	1.6	2.3			791
25	週五	胚芽飯 白米+胚芽米	香酥魚丁 *魚丁+地瓜薯條	泡菜年糕 大白菜+年糕+肉片+泡菜	拌黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	青江菜	*南瓜蛋花湯 南瓜+*蛋+雞骨	履歷豆奶	6.6	3.6	1.6	3.0			908
28	週一	小米飯 白米+小米	香菇肉燥 絞肉+豆干丁+乾香菇	奶皇包*1 奶皇包	鮮菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+蒜	小白菜	肉羹湯 大白菜+肉羹+木耳+*蛋		6.0	2.5	1.5	2.3			751
29	週二	燕麥飯 白米+燕麥	茄汁豆腐魚 *魚丁+板豆腐+蕃茄	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	*玉米四季 四季豆+玉米粒	有機小松菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		6.9	2.5	1.5	2.4			815
30	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	茭白筍肉丁 肉角+茭白筍+木耳	洋蔥炒蛋 *蛋+洋蔥+毛豆	木須扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	青江菜	香菇蘿蔔雞湯 香菇+白蘿蔔+雞丁		5.4	2.7	2.0	2.4			741
31	週四	韓式拌飯 白米+黃豆芽+肉絲+海帶芽	滷翅小腿*2 翅小腿	開陽白菜 大白菜+木耳+*蝦皮	-	油菜	味噌豆腐湯 板豆腐+蒜+味噌		5.0	2.5	1.7	2.3			679

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

「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