113年11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	週五	紫米飯 白米+紫米	黑胡椒肉片 肉片+洋蔥+青椒	燒賣*2 燒賣*2	木須冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔+*蝦皮	蕓菜	海芽蛋花湯 海帶芽+*蛋+龍骨丁		5.4	2.0	1.6	2.3			672
4	週一	芝麻飯 白米+黑芝麻	紅燒嫩肉 肉角+紅蘿蔔+白蘿蔔	蕃茄豆腐煲 板豆腐+蕃茄+毛豆仁	芋香白菜 大白菜+芋頭	小白菜	椰香地瓜西米露 地瓜+西谷米+椰漿		5.8	2.5	1.8	2.3			739
5	週二	培根蛋炒飯 白米+玉米粒+培根+*蛋	蔥燒雞丁 雞丁+洋蔥+蔥	蒜拌海根 海帶根+紅蘿蔔+蒜	-	有機味美菜	玉米濃湯 玉米粒+洋蔥+*蛋+奶粉		5.4	2.2	1.7	2.4			698
6	週三	薏仁飯 白米+洋薏仁	綠咖哩豬 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	金茸細粉 冬粉+綠豆芽+金針菇	玉筍花椰 青花菜+花椰菜+玉米筍	蕓菜	枸杞竹筍湯 竹筍+枸杞+龍骨丁	水果	6.3	2.2	1.8	2.4		1	817
7	週四	糙米飯 白米+糙米	五香滷蛋*1 水煮蛋*1	麻婆豆腐 板豆腐+絞肉+毛豆仁	柴香高麗 高麗菜+肉片+*柴魚片	蚵白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠+龍骨丁	保久乳	5.4	2.2	1.5	2.3	0.8		805
8	週五	胚芽飯 白米+胚芽米	卡拉雞排*1 卡拉雞排*1	蜜汁滷味 四分干+米糕+菇	鮮菇黃瓜 大黃瓜+菇	青江菜	蕃茄洋蔥湯 蕃茄+洋蔥+龍骨		5.8	2.6	1.7	3.0			784
11	週一	麥片飯 白米+麥片	香菇肉燥 絞肉+豆干丁+乾香菇絲	焗烤奶香白菜 大白菜+馬鈴薯+*起士絲	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	油菜	薑絲海帶湯 海帶片+薑絲+龍骨丁		5.5	2.6	2.2	2.3			731
12	週二	糙米飯 白米+糙米	炸御膳大排*1 御膳大排*1(調理)	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+黑輪段	玉米四季 四季豆+玉米粒	有機荷蘭白菜	味噌蔬菜湯 洋蔥+菇+味噌		5.8	2.1	1.7	3.0			738
13	週三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	宮保雞丁 雞丁+洋蔥+*花生	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	鮮菇白菜 大白菜+菇+紅蘿蔔	蕓菜	古早味米粉湯 米粉+*芋頭+肉絲	水果	5.8	2.9	1.5	2.3		1	827
14	週四	肉絲炒麵 油麵+高麗菜+肉絲	塔香肉片 肉片+杏鮑菇+洋蔥+九層塔	芋泥包*1 芋泥包	-	蚵白菜	肉羹湯 白蘿蔔+肉羹+木耳+*蛋		5.3	2.4	1.5	2.4			696
15	週五	蕎麥飯 白米+蕎麥	泡菜燒雞 雞丁+大白菜+泡菜	木須炒蛋 *蛋+洋蔥+木耳+毛豆仁	鮮菇花椰 青花菜+花椰菜+菇	青江菜	*花生地瓜圓牛奶湯 地瓜圓+*熱花生仁片+*奶粉		6.0	2.5	1.6	2.4			756
18	週一	茄汁蛋炒飯 白米+玉米粒+蕃茄+*蛋	金瓜燉肉 肉角+南瓜+洋蔥	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	-	小白菜	香菇蘿蔔瓜仔湯 白蘿蔔+菇+花瓜條		5.5	2.4	1.7	2.4			718
19	週二	五穀飯 白米+五穀米	壽喜燒雞丁 雞丁+大白菜+菇	鮭魚玉米炒蛋 *蛋+玉米粒+洋蔥+*鮭魚	彩椒花椰 青花菜+花椰菜+彩椒	有機小松菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.3	2.6	1.5	2.4			778
20	週三	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	烤肉排*1 豬排	泰式炒寬粉 寬粉+豆乾丁+*蛋+菜脯	豆酥四季 四季豆+豆酥	蚵白菜	肉骨茶湯 高麗菜+菇+龍骨丁+肉骨茶包		6.1	2.1	1.6	2.3			728
21	週四	燕麥飯 白米+燕麥	冰糖滷雞翅*1 雞翅*1	砂鍋燬腐 凍豆腐+大白菜+毛豆仁	拌黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	青江菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+洋蔥+*蛋+龍骨丁	保久乳	5.4	2.1	1.5	2.3	0.8		798
22	週五	糙米飯 白米+糙米	香酥魚丁 *魚丁+地瓜薯條	洋蔥炒蛋 洋蔥+*蛋+毛豆	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜	油菜	鮮菇冬瓜排骨湯 冬瓜+菇+龍骨丁		5.8	2.5	1.8	3.0			767
25	週一	麥片飯 白米+麥片	義式洋芋燒肉 肉角+馬鈴薯+蕃茄	玉米蒸蛋 *蛋+玉米粒	韭香銀芽 綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔	青江菜	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌		5.6	2.6	1.6	2.3			731
26	週二	白米飯 白米	咖哩豆腐魚 *魚丁+板豆腐+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳	有機黑葉白菜	蘿蔔丸片湯 白蘿蔔+貢丸片		5.7	2.5	1.8	2.4			740
27	週三	糙米飯 白米+糙米	糖醋燒肉 肉角+豆薯+青椒	和風燒肉*2 *魷魚丸+*柴魚片+海苔絲	蛋酥白菜 大白菜+紅蘿蔔+*蛋	油菜	剝皮辣椒竹筍雞湯 剝皮辣椒+竹筍+雞骨丁	水果	5.6	2.8	1.6	3.0		1	837
28	週四	薏仁飯 白米+洋薏仁	親子丼 雞丁+洋蔥+*蛋+海苔絲	沙茶滷味 四分干+米糕+菇	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	蚵白菜	綠豆湯 綠豆		4.5	2.7	1.6	2.3			661
29	週五	義大利麵 螺旋麵(乾)	香烤腿排*1 腿排*1	蕃茄義大利醬 蕃茄+玉米粒+絞肉+洋蔥	雙色花椰 青花菜+花椰菜	油麥菜	南瓜濃湯 南瓜+洋蔥+*蛋+*奶粉	攪蛋豆奶	5.2	3.4	1.6	2.3			755

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

輕鬆享用 6大食物

食物份量 用手測量so easy

- 堅果種子**: 堅果種子一茶匙
- 乳品**: 每天早晚一杯奶 (1杯約240ml)
- 蔬菜**: 菜比水果多一點 (當季且1/3選深色)
- 水果**: 每餐水果拳頭大 (在地當季多樣化)
- 豆魚蛋肉**: 豆魚蛋肉一掌心 (豆>魚>蛋>肉)
- 全穀雜糧**: 飯和蔬菜一樣多 (至少1/3未精緻全穀雜糧)

資料來源: 衛生福利部國民健康署