

113年12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
2	週一	小米飯	芋頭燒麵腸	蕃茄豆腐煲	南瓜白菜	小白菜	瓜仔素羹清湯		5.7	2.2	1.5	2.4			713
		白米+小米	麵腸+芋頭	板豆腐+蕃茄+毛豆仁	大白菜+南瓜		白蘿蔔+素肉羹+花瓜條								
3	週二	芝麻飯	三杯黑干	紅麴百頁	海帶三絲	有機福山萵苣	味噌鮮蔬湯		5.3	2.0	1.7	2.3			668
		白米+黑芝麻	大黑干+杏鮑菇+九層塔	紅麴+百頁豆腐+小黃瓜	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		高麗菜+菇+味噌								
4	週三	地瓜飯	宮保油腐	椒鹽毛豆莢	紅絲四季	油菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.3	2.1	1.5	2.3		1	731
		白米+地瓜	雞丁+洋葱+*油花生	毛豆莢	四季豆+紅蘿蔔		冬瓜+薑絲								
5	週四	香椿炒飯	蜜汁豆干	銀芽炒油片絲	-	油麥菜	白菜豆腐湯		5.3	2.3	1.6	2.4			690
		白米+玉米粒+素火腿+香椿醬	四分干+杏鮑菇	綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔			大白菜+板豆腐								
6	週五	糙米飯	沙茶豆腸	台式甜不辣	梅干苦瓜	蚵白菜	綠豆湯		6.4	3.0	1.7	2.3			822
		白米+糙米	豆腐+玉米筍+青椒	白蘿蔔+油豆腐+素甜不辣	梅干菜+苦瓜		綠豆								
9	週一	麥片飯	香滷蘭花干	芹香白干絲	海帶三絲	結球萵苣	枸杞結頭湯		5.4	2.5	1.6	2.3			708
		白米+麥片	蘭花干+菇+青椒	白干絲+芹菜+紅蘿蔔	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		結頭菜+枸杞								
10	週二	糙米飯	香酥豆腐	南瓜素肚	玉米高麗	有機荷葉白菜	蕃茄黃芽湯		5.5	2.6	1.6	3.0			753
		白米+糙米	板豆腐	素肚+南瓜+菇	高麗菜+玉米粒		黃豆芽+蕃茄								
11	週三	蕎麥飯	茄汁豆包	麻婆豆腐	鮮蔬秋葵	油菜	竹筍香菇湯	水果	6.2	2.9	1.7	2.3		1	859
		白米+蕎麥	豆包+玉米筍+蕃茄	板豆腐+素絞肉+毛豆仁	秋葵+菇+紅蘿蔔		筍片+香菇								
12	週四	胚芽紅藜飯	糖醋素雞	白菜獅子頭*1	紅絲花椰	油麥菜	燒仙草	保久乳	6.2	2.5	1.5	2.4	0.8		888
		白米+胚芽米+紅藜麥	素雞+彩椒+小黃瓜	素獅子頭+大白菜+菇	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		綠豆+QQ團+仙草汁								
13	週五	素肉羹湯麵	蜜汁豆腸	芝麻包*1	銀芽炒油片絲	青江菜	-		6.3	2.1	2.2	2.3			757
		白油麵+大白菜+肉羹+紅蘿蔔	豆腐+小黃瓜+玉米筍	芝麻包	綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔										
16	週一	小米飯	*皇帝豆燒豆干	紅藜麥毛豆	丸片冬瓜	蚵白菜	薑絲海帶湯		5.7	2.3	1.5	2.3			710
		白米+小米	皇帝豆+豆干片+紅蘿蔔	毛豆仁+紅藜麥	冬瓜+素丸		海帶片+薑絲								
17	週二	薏仁飯	京醬素雞	白菜凍腐	塔香茄子	有機小松菜	紅豆湯圓		5.8	2.6	1.6	2.3			748
		白米+洋薏仁	素雞+素腰花+彩椒	凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	茄子+九層塔		紅豆+小湯圓								
18	週三	糙米飯	糖醋豆包	桂圓米糕	鮮菇花椰	菠菜	香菇蘿蔔湯	水果	6.6	2.0	1.5	2.3		1	814
		白米+糙米	素雞+素腰花+彩椒	糯米+桂圓	青花菜+白花菜+菇		香菇+白蘿蔔								
19	週四	飄香油飯	青龍炒干片	角螺高麗	-	油麥菜	田園蔬菜湯		5.6	2.0	1.7	2.4			692
		白米+糯米+乾香菇+芋頭	豆干片+糯米飯+紅蘿蔔	高麗菜+角螺+紅蘿蔔			蕃茄+高麗菜+菇								
20	週五	紫米飯	鮮蔬炒素肚	蜜汁滷味	白菜滷	小白菜	結頭菜湯		6.0	2.3	1.9	2.4			742
		白米+紫米	素肚+菇+小黃瓜	四分干+素紫米糕+菇	大白菜+木耳+紅蘿蔔		結頭菜								
23	週一	香鬆飯	鮮蔬豆腸	義式烤蔬菜	水蓮炒油片絲	油菜	★薑汁蕃薯甜湯		5.9	2.3	2.3	2.3			743
		白米+海苔香鬆	豆腐+玉米筍+菇	馬鈴薯+玉米片+紅椒	水蓮+紅蘿蔔+油片絲		地瓜+薑汁								
24	週二	義大利麵	彩椒素雞	蕃茄義大利醬	雙色花椰	有機蘿蔓	南瓜豆腐湯		5.9	2.1	1.6	2.3			714
		小烏龍麵	素雞+彩椒+小黃瓜	玉米粒+素火腿+蕃茄+菇	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		南瓜+板豆腐								
25	週三	五穀飯	沙茶烤麩	雪菜百頁	鮮菇白菜	菠菜	海帶玉米湯	履歷豆奶	5.5	3.1	1.6	2.3			759
		白米+五穀米	烤麩+小黃瓜	百頁+雪裡紅+毛豆仁	大白菜+菇+紅蘿蔔		海帶片+玉米片								
26	週四	糙米飯	魚香茄子燒油腐	蜜黑豆	枸杞地瓜葉	高麗菜	蕃茄珍菇湯	保久乳	5.4	2.8	2.0	2.4	0.8		867
		白米+糙米	茄子+油豆腐+紅椒	黑豆	地瓜葉+枸杞		蕃茄+菇								
27	週五	胚芽飯	麻油豆包	香酥薯條	鮮蔬冬瓜	小白菜	白菜豆腐湯		6.1	2.2	1.5	3.0			760
		白米+胚芽米	豆包+高麗菜+菇	馬鈴薯條	冬瓜+紅蘿蔔+菇		大白菜+板豆腐								
30	週一	麥片飯	花生海結滷烤麩	鳳梨木耳炒麵腸	三色銀芽	蚵白菜	芹香蘿蔔湯		5.4	2.8	1.6	2.3			731
		白米+麥片	烤麩+花生+海帶結	麵腸+鳳梨+木耳	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		白蘿蔔+芹菜珠								
31	週二	糙米飯	碎脯炒乾丁	塔香油腐	芋香白菜	菠菜	黃瓜鮮菇湯		5.5	2.3	1.7	2.4			707
		白米+糙米	豆乾丁+菜脯+豆豉	油豆腐+杏鮑菇+九層塔	大白菜+芋頭+木耳		大黃瓜+菇								

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

湯圓熱量知多少

熱量
(大卡/顆)

芝麻湯圓	花生湯圓	抹茶湯圓	鮮肉湯圓	紅豆湯圓	小湯圓
78	73	65	60	55	7

吃湯圓人不圓的三個小撇步：

- 包餡湯圓一次2顆為宜，而無餡料紅白小湯圓則建議不超過20顆。
- 與正餐主食作替換，每吃2顆包餡湯圓則減少半碗白飯，以減少額外熱量。
- 煮甜湯圓時以枸杞紅棗等簡單提味，減少黑糖砂糖等用量。

