

# 113年12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
2	週一	小米飯 白米+小米	香酥蝦排*1 *蝦排	蕃茄豆腐煲 板豆腐+蕃茄+毛豆仁	南瓜白菜 大白菜+南瓜	小白菜	瓜仔肉羹清湯 白蘿蔔+肉羹+花瓜條		5.4	2.9	1.6	3.0			770
3	週二	芝麻飯 白米+黑芝麻	塔香肉片 肉片+九層塔+洋蔥	燒賣*2 燒賣	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	有機福山萵苣	味噌鮮蔬湯 高麗菜+菇+味噌		5.0	2.6	1.7	2.4			693
4	週三	地瓜飯 白米+地瓜	宮保雞丁 雞丁+小黃瓜+*油花生	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔	油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+薑絲+雞骨丁	水果	5.2	2.8	1.6	2.3		1	779
5	週四	肉絲炒飯 白米+玉米粒+肉絲	蕃茄炒蛋 *蛋+蕃茄+洋蔥	金瓜凍腐 凍豆腐+南瓜+蔥	-	油麥菜	白菜珍珠湯 大白菜+菇+雞骨丁		5.4	3.0	1.3	2.4			739
6	週五	糙米飯 白米+糙米	沙茶雞丁 雞丁+洋蔥+青椒	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+黑輪段	彩椒花椰 青花菜+白花菜+彩椒	蚵白菜	綠豆湯 綠豆		6.3	2.1	1.6	2.3			748
9	週一	麥片飯 白米+麥片	泰式打拋豬 絞肉+豆干丁+蕃茄+九層塔	焗烤洋芋 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔	海帶干絲 海帶絲+白干絲+紅蘿蔔	結球萵苣	枸杞結頭湯 結頭菜+枸杞+雞骨丁		6.0	2.4	1.5	2.3			737
10	週二	糙米飯 白米+糙米	壽喜燒魚丁 *魚丁+板豆腐+洋蔥	海苔玉米炒蛋 *蛋+玉米粒+海苔粉	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	有機荷葉白菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+雞骨丁		5.8	2.8	1.6	2.4			761
11	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	南瓜燉肉 肉角+南瓜+洋蔥	麻婆豆腐 板豆腐+絞肉+毛豆仁	木須冬瓜 冬瓜+木耳+紅蘿蔔	油菜	竹筍大骨湯 筍片+雞骨丁	水果	5.6	2.8	1.6	2.3		1	807
12	週四	胚芽紅藜飯 白米+胚芽米+紅藜麥	鹽酥雞 雞丁+九層塔	沙茶鮮蔬年糕 高麗菜+年糕+肉片+韭菜	赫香花椰 青花菜+白花菜+蒜	油麥菜	燒仙草 綠豆+QQ圓+仙草汁	保久乳	6.9	2.3	1.5	3.0	0.8		947
13	週五	肉羹湯麵 白油麵+大白菜+肉羹+紅蘿蔔	香滷大排*1 大排	芝麻包*1 芝麻包	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜	青江菜	-		6.3	2.0	1.5	2.3			730
16	週一	小米飯 白米+小米	紅燒燉肉 肉角+紅蘿蔔+白蘿蔔	鮮菇蒸蛋 *蛋+菇	丸片冬瓜 冬瓜+貢丸片	蚵白菜	薑絲海帶湯 海帶片+薑絲+雞骨丁		5.4	2.6	1.8	2.3			722
17	週二	薏仁飯 白米+薏仁	三杯雞 雞丁+米血糕+杏鮑菇	白菜凍腐 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	鮮菇四季 四季豆+菇	有機小松菜	紅豆湯圓 紅豆+小湯圓		6.4	3.1	1.5	2.3			819
18	週三	糙米飯 白米+糙米	脆皮豬腳 豬腳丁+肉角+馬鈴薯	宮保油腐 油豆腐+小黃瓜+*油花生	紅絲花椰 青花菜+白花菜+紅蘿蔔	菠菜	香菇蘿蔔雞湯 香菇+白蘿蔔+雞丁	水果	5.7	2.6	1.5	3.0		1	831
19	週四	飄香油飯 白米+糯米+肉絲+芋頭	烤雞腿*1 雞腿*1	柴香高麗 高麗菜+柴魚片+肉片	-	油麥菜	田園蔬菜湯 蕃茄+洋蔥+菇+雞骨		5.6	3.2	1.5	2.3			776
20	週五	紫米飯 白米+紫米	酸甜醬肉柳 肉柳+洋蔥+青椒	沙茶滷味 四分干+米血糕+*烏蛋	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+*蝦皮	小白菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+雞骨丁		5.8	2.8	1.9	2.3			774
23	週一	香鬆飯 白米+海苔香鬆	香菇肉燥 絞肉+豆干丁+乾香菇絲	鮮蔬麵疙瘩 高麗菜+麵疙瘩+肉片+韭菜	拌黃芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	油菜	*薑汁蕃薯甜湯 地瓜+薑汁		5.6	2.4	1.6	2.3			718
24	週二	義大利麵 小烏龍麵	黑胡椒肉片 肉片+洋蔥+青椒	奶香鮮菇白醬 玉米粒+洋蔥+培根+菇	雙色花椰 青花菜+白花菜+蒜	有機蘿蔓	南瓜蛋花湯 南瓜+*蛋+雞骨丁		6.1	2.2	1.7	2.3			738
25	週三	五穀飯 白米+五穀米	香滷雞翅*1 雞翅	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕+*蛋+韭菜	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔	菠菜	海帶玉米湯 海帶+玉米片+雞骨	攪歷豆奶	6.0	2.7	1.5	2.4			765
26	週四	糙米飯 白米+糙米	蔥爆豬柳 豬柳+洋蔥+蔥	鮭魚玉米炒蛋 *蛋+玉米粒+鮭魚	塔香海根 海帶根+紅蘿蔔+九層塔	高麗菜	蕃茄洋蔥湯 蕃茄+洋蔥+雞骨丁	保久乳	5.6	2.8	1.8	2.4	0.8		875
27	週五	胚芽飯 白米+胚芽米	麻油雞 雞丁+高麗菜+菇	香酥薯條 馬鈴薯條	鮮蔬冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔+菇	小白菜	白菜豆腐湯 大白菜+板豆腐+雞骨丁		6.1	2.0	1.5	3.0			746
30	週一	麥片飯 白米+麥片	冰糖豬腳 肉角+四分干+豬腳丁	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	蚵白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠+雞骨丁		6.1	2.6	1.7	2.4			771
31	週二	糙米飯 白米+糙米	蒲燒鯛*1 蒲燒鯛+高麗菜	塔香油腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔	芋香白菜 大白菜+木耳+芋頭	菠菜	玉米濃湯 玉米粒+洋蔥+*蛋+*奶粉		5.6	2.2	1.7	2.3			708

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

## 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。