

114年1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	週三	元旦放假一天							0.0	0.0	0.0	0.0			0
2	週四	海苔飯	糖醋素雞	壽喜燒凍腐	鮮蔬秋葵	圓葉白菜	九份綜合圓		5.8	2.9	2.2	2.3			784
		白米+海苔粉	素雞+彩椒+小黃瓜	凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	秋葵+菇+紅蘿蔔		地瓜圓+芋圓								
3	週五	紅燒湯麵	蜜汁豆腸	芋泥包*1	塔香海根	高麗菜	-		6.0	2.5	1.6	2.3			749
		白油麵+角螺+白蘿蔔+紅蘿蔔	豆腸+地瓜	芋泥包	海帶根+紅蘿蔔+九層塔										
6	週一	小米飯	香菇素燥干丁	鮮蔬年糕	蠔油芥藍	油麥菜	味噌豆腐湯		6.2	2.0	1.7	2.3			732
		白米+小米	絞肉+豆干丁+乾香菇	高麗菜+年糕+角螺	芥藍菜+菇		味噌+豆腐+海苔								
7	週二	胚芽飯	蕃茄油腐	紅藜麥毛豆	玉筍花椰	有機山東大白菜	結頭菜湯		5.5	2.1	1.5	2.3			681
		白米+胚芽米	板豆腐+蕃茄	紅藜麥+毛豆仁	青花菜+白花菜+玉米筍		結頭菜+芹菜珠								
8	週三	紫米飯	紅燒豆腸	日式炸牛蒡	紅絲高麗	菠菜	薑絲海帶湯	水果	5.4	2.0	1.6	3.0		1	763
		白米+紫米	豆腸+白蘿蔔+紅蘿蔔	牛蒡+黑芝麻	高麗菜+紅蘿蔔		海帶片+薑絲								
9	週四	香椿炒飯	鳳梨木耳炒麵腸	銀芽炒油片絲	-	油菜	綠豆薏仁湯		6.1	2.2	1.5	2.4			736
		白米+玉米粉+素火腿+紅蘿蔔	麵腸+木耳+鳳梨	綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔			綠豆+洋蔥仁								
10	週五	糙米飯	花生海結滷烤麩	辣味噌豆腐煲	豆酥四季	青江菜	枸杞竹筍湯		6.1	2.0	1.6	2.3			720
		白米+糙米	烤麩+海帶結+水煮花生	板豆腐+菇+紅蘿蔔	四季豆+紅蘿蔔+豆酥		竹筍+枸杞								
13	週一	麥片飯	青龍椒炒豆干片	螞蟻上樹	拌黃芽	蚵白菜	素肉羹湯		6.1	1.9	1.5	2.4			713
		白米+麥片	豆干片+糯米椒+豆豉	冬粉+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		白蘿蔔+素肉羹+木耳								
14	週二	燕麥飯	麻油豆包	砂鍋豆腐煲	義式烤蔬菜	有機青松菜	芹香蘿蔔湯		6.0	2.7	2.1	2.3			777
		白米+燕麥	豆包+高麗菜+枸杞	板豆腐+大白菜+毛豆仁	馬鈴薯+紅椒+玉米段+小黃瓜		白蘿蔔+芹菜珠								
15	週三	田園蔬菜粥	南瓜燴素雞	蜜汁豆干	白菜滷	青江菜	-	水果	6.0	3.0	1.8	2.3		1	856
		白米+高麗菜+素絞肉	素雞+南瓜	四分乾+杏鮑菇	大白菜+乾香菇+紅蘿蔔										
16	週四	五穀飯	素紅麴排*1	魚香茄子燒油腐	紅絲花椰	油麥菜	味噌蔬菜湯	保久乳	5.4	1.9	1.6	3.0	0.8		818
		白米+五穀米	紅麴排	油豆腐+茄子+紅椒	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		味噌+洋蔥+菇								
17	週五	紅藜小米飯	鮮蔬炒素肚	椒鹽毛豆莢	鮮菇高麗	油菜	芋頭西米露	履歷豆奶	5.4	3.3	1.5	2.4			770
		白米+小米+紅藜麥	素肚+菇+小黃瓜	毛豆莢	高麗菜+菇		芋頭+西谷米+椰漿								

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 每天早晚一杯奶

要怎麼挑選乳製品？

一天要喝多少量？

以鮮乳為例，每天建議喝約2份，1份大約就是1杯240毫升的鮮乳，所以一天就要喝2杯！這樣即可滿足每日將近50%的鈣質建議量。而市售新鮮屋的3種容量約為230毫升、290毫升與400毫升，最小盒裝為230毫升（約為1杯量），因此一天需要喝2盒。



約230毫升 約290毫升 約400毫升

這些乳製品就相當於1杯鮮乳哦！

起司 2片 約45公克 無糖優酪乳 1杯 240毫升 無糖優格 3/4杯 210公克



補鈣迷思：用其他食物補鈣可以嗎？

有許多食物也富含鈣質，但可能會有吸收率的問題，這些食物可以作為鈣質的來源之一，但還是建議以乳品為主要來源！



芝麻

芝麻鈣質含量豐富，但吸收率低，為乳製品的10%，且含有高量油脂與熱量，吃多負擔高



深綠色蔬菜

深綠色蔬菜的鈣質含量普遍低於乳製品，且因為含有膳食纖維、植酸，會大幅降低鈣質吸收



豆腐

僅有以食用石膏做成，口感較硬的傳統豆腐類，如：板豆腐、豆乾，才含有豐富鈣質，嫩豆腐類鈣質含量非常低



豆漿

豆漿的鈣質含量為牛奶的14%，鈣質含量高，不建議作為補鈣的主要來源