

114年2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
11	週二	白米飯	雪菜炒豆腸	蕃茄豆腐煲	南瓜白菜	有機青江白菜	紅豆湯圓		5.8	2.6	1.5	2.4			746
		白米	豆腸+雪裡紅	板豆腐+蕃茄+毛豆仁	大白菜+南瓜		紅豆+小湯圓								
12	週三	糙米飯	宮保油腐	梅干燒麵腸	紅絲花椰	油麥菜	素肉羹湯		5.4	2.3	1.7	2.3			697
		白米+糙米	油豆腐+小黃瓜+*油花生	麵腸+梅干菜	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		素肉羹+白蘿蔔+木耳								
13	週四	香椿炒飯	蜜汁豆干	塔香茄子	-	油菜	薑絲冬瓜湯		5.3	2.0	1.9	2.4			673
		白米+素火腿+玉米粒+香椿醬	四分干+杏鮑菇+白芝麻	茄子+九層塔			冬瓜+薑絲								
14	週五	紫米飯	沙茶豆包	椒鹽毛豆莢	鮮菇竹筍羹	土白菜	蕃茄黃芽湯		5.4	3.0	1.5	2.3			742
		白米+紫米	豆包+素腰花+青椒	毛豆莢	白蘿蔔+竹筍+菇+香菜		蕃茄+黃豆芽								
17	週一	麥片飯	花生海結滷烤麩	紅麴素肚	海帶三絲	油麥菜	白菜素丸湯		5.4	2.7	1.6	2.3			722
		白米+麥片	烤麩+海帶結+*花生	素肚+小黃瓜+紅麴醬	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇		大白菜+素丸								
18	週二	燕麥飯	香滷蘭花干	茄汁豆腸	玉米高麗	有機山茼蒿	結頭菜湯		5.4	2.9	1.6	2.3			744
		白米+燕麥	蘭花干+菇+毛豆仁	豆腸+蕃茄+青椒	高麗菜+玉米粒		結頭菜+芹菜珠								
19	週三	地瓜飯	芹香白干絲	金瓜凍腐	豆酥四季	土白菜	竹筍湯	水果	5.4	2.4	1.6	2.3		1	755
		白米+地瓜	芹菜+白干絲	凍豆腐+南瓜+毛豆仁	四季豆+紅蘿蔔+豆酥		竹筍								
20	週四	糙米飯	鳳梨木耳炒麵腸	青龍椒炒豆干片	白菜滷	本島圓葉	綠豆薏仁湯		6.2	3.0	1.5	2.4			802
		白米+糙米	麵腸+鳳梨+木耳	豆干片+糯米椒+豆豉	大白菜+木耳+紅蘿蔔		綠豆+洋薏仁								
21	週五	味噌蔬菜湯麵	醬燒素雞	芋泥包*1	銀芽炒油片絲	青江白菜	-		6.0	2.4	1.5	2.3			738
		白油麵+高麗菜+玉米粒+海芽	素雞+素腰花+小黃瓜	芋泥包*1	綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔										
24	週一	小米飯	紅燒豆腸	魚香茄子燒油腐	枸杞高麗	油菜	黑糖粉圓湯		6.3	2.8	2.4	2.3			817
		白米+小米	豆腸+白蘿蔔+紅蘿蔔	油豆腐+茄子+紅椒	高麗菜+枸杞		黑糖+粉圓								
25	週二	玉米炒飯	三杯黑干	拌黃芽	-	有機小芥菜	南瓜豆腐湯		5.4	2.1	1.5	2.4			678
		白米+玉米粒+素火腿	黑豆干+杏鮑菇+九層塔	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳			南瓜+板豆腐								
26	週三	五穀飯	麻油豆包	義式烤蔬菜	鮮菇花椰	本島圓葉	古早味米粉湯	履歷豆奶	6.4	2.6	1.6	2.3			790
		白米+五穀米	豆包+高麗菜	馬鈴薯+玉米片+紅椒	青花椰+白花椰+菇		米粉+芋頭+素肉絲								
27	週四	薏仁飯	糖醋素雞	紅藜麥毛豆	木須冬瓜	圓葉菠菜	味噌雙菇湯	保久乳	5.9	2.6	1.6	2.3	0.8		873
		白米+洋薏仁	素雞+玉米筍+黃椒	毛豆+紅藜麥	冬瓜+木耳+紅蘿蔔		菇+味噌								
28	週五	228和平紀念日放假一天													0

本菜單標示「★」為本月新菜色;本校未使用輻射污染食品。

本菜單「*」表示含有菜單中可能會含有11種過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硝酸鹽類等)，不適合其過敏體質者食用。

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

全穀與未精製雜糧怎麼挑？怎麼選？

- 教您挑選優質的全穀及未精製雜糧！
 - 小撇步1-觀察店家的環境衛生、商品陳列方式
 - 小撇步2-購買包裝、標示完整的商品
 - 小撇步3-挑選有「產銷履歷」的產品，再多一層保障

- 全穀雜糧小知識：

Q1.發芽的食物可以吃嗎？

答：發芽馬鈴薯不能吃，發芽地瓜可以吃！

Q2.削芋頭時為什麼手會發癢？該怎麼預防？

答：可以利用以下兩種方式預防手癢的問題發生：

- 1.戴手套：與芋頭「零接觸」是最有效預防皮膚癢的方式。
- 2.保持芋頭表面乾燥：可減少芋頭黏液擴散與皮膚接觸。

若不慎接觸到芋頭黏液，除了趕緊溫熱水沖洗之外，農委會也建議可以使用鹽巴搓洗皮膚，也能達到止癢的效果。



資料來源：國民健康署