

114年2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
11	週二	白米飯	炸大排*1	蕃茄豆腐煲	南瓜白菜	有機青江白菜	紅豆湯圓		5.8	2.3	1.5	3.0			750
		白米	炸大排(調理)	板豆腐+蕃茄+洋葱	大白菜+南瓜		紅豆+小湯圓								
12	週三	糙米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	紅絲花椰	油麥菜	肉羹湯		6.1	2.0	1.8	2.4			731
		白米+糙米	雞丁+洋葱+*油花生	冬粉+絞肉+高麗菜+紅蘿蔔	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		白蘿蔔+肉羹+木耳+*蛋								
13	週四	玉米炒飯	洋葱炒蛋	蜜汁鮑菇四分干	-	油菜	冬瓜大骨湯		5.3	2.6	1.5	2.4			712
蔬食日		白米+玉米粒+肉絲+洋葱	*蛋+洋葱	四分干+杏鮑菇			冬瓜+雞骨丁+薑絲								
14	週五	紫米飯	蔥爆肉片	椒鹽毛豆莢	鮮菇竹筍羹	土白菜	蕃茄黃芽湯		5.4	3.0	1.7	2.3			749
		白米+紫米	肉片+洋葱+青蔥	毛豆莢	白蘿蔔+竹筍+菇+香菜		蕃茄+黃豆芽+雞骨								
17	週一	麥片飯	香菇肉燥	焗烤洋芋	海帶三絲	油麥菜	白菜丸片湯		6.0	2.2	1.5	2.3			722
		白米+麥片	絞肉+豆干丁+乾香菇	馬鈴薯+南瓜+*起司絲	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇		大白菜+*魚丸片								
18	週二	燕麥飯	壽喜燒魚丁	玉米蒸蛋	培根高麗	有機山萵蒿	結頭菜排骨湯		5.4	2.8	1.5	2.3			733
		白米+燕麥	*魚丁+板豆腐+洋葱	*蛋+玉米粒	高麗菜+*培根		結頭菜+芹菜珠+雞骨								
19	週三	地瓜飯	酸甜醬肉柳	金瓜凍腐	豆酥四季	土白菜	竹筍大骨湯	水果	5.3	2.6	1.7	2.3		1	766
		白米+地瓜	肉柳+洋葱+青椒	凍豆腐+南瓜+毛豆仁	四季豆+紅蘿蔔+豆酥		竹筍+雞骨丁								
20	週四	糙米飯	鹽酥雞	台式甜不辣	白菜滷	本島圓葉	綠豆薏仁湯		6.6	2.5	1.6	3.0			819
		白米+糙米	雞丁+九層塔	白蘿蔔+油豆腐+黑輪段+玉米片	大白菜+木耳+紅蘿蔔		綠豆+洋薏仁								
21	週五	味噌蔬菜湯麵	香烤腿排*1	奶皇包*1	韭香銀芽	青江白菜	-		6.4	5.5	1.5	2.3			1008
		白油麵+高麗菜+肉片+海芽	腿排	奶皇包*1	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔										
24	週一	小米飯	紅燒嫩肉	家常油腐	枸杞高麗	油菜	黑糖粉圓湯		6.3	2.9	1.7	2.3			807
		白米+小米	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	油豆腐+筍+絞肉	高麗菜+枸杞		黑糖+粉圓								
25	週二	肉絲炒飯	三杯雞	拌黃芽	-	有機小芥菜	南瓜濃湯		5.8	2.1	1.5	2.4			710
		白米+玉米粒+肉絲	雞丁+米血糕+九層塔	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳			南瓜+洋葱+*蛋+*奶粉								
26	週三	五穀飯	麻油肉片	菜脯蔥花炒蛋	彩椒花椰	本島圓葉	古早味米粉湯	履歷豆奶	5.6	3.3	1.5	2.4			787
		白米+五穀米	肉片+高麗菜	*蛋+豆薯+菜脯+青蔥	青花椰+白花椰+彩椒		米粉+芋頭+肉絲								
27	週四	薏仁飯	香滷雞翅*1	砂鍋凍腐	蝦香冬瓜	圓葉菠菜	味噌湯	保久乳	5.4	2.0	1.6	2.3	0.8		795
		白米+洋薏仁	雞翅	凍豆腐+大白菜+毛豆仁	冬瓜+木耳+*蝦皮		洋葱+菇+味噌								
28	週五	228和平紀念日放假一天													0

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。

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

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