

# 114年3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  |
|----|----|-----------------|--------------|----------------|-------------|--------|----------------|------|-------|-------|-----|----------|-----|----|-----|
| 3  | 週一 | 麥片飯             | 鳳梨木耳炒素肚      | 麻婆豆腐           | 芋香白菜        | 蚵仔白    | 薑絲海帶湯          |      | 5.5   | 2.4   | 1.6 | 2.4      |     |    | 709 |
|    |    | 白米+麥片           | 素肚+鳳梨+木耳     | 板豆腐+素絞肉+毛豆仁    | 大白菜+芋頭      |        | 海帶片+薑絲         |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 4  | 週二 | 五穀飯             | 咖哩豆包         | 白菜獅子頭*1        | 玉筍花椰        | 有機福山萵苣 | 蕃茄珍菇湯          |      | 5.5   | 2.9   | 1.9 | 2.3      |     |    | 756 |
|    |    | 白米+五穀米          | 豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔   | 大白菜+獅子頭        | 青花椰+白花椰+玉米筍 |        | 蕃茄+菇           |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 5  | 週三 | 白米飯             | 梅干燒麵腸        | 客家小炒           | 滷筍干         | 青江白菜   | 客家鹹湯圓          | 水果   | 5.5   | 2.9   | 1.5 | 2.4      |     | 1  | 808 |
|    |    | 白米              | 雞腸+梅干菜       | 豆干片+芹菜+紅蘿蔔     | 筍干          |        | 小湯圓+芹菜珠+乾香菇絲   |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 6  | 週四 | 糙米飯             | 香滷蘭花干        | 茄汁百頁           | 梅干苦瓜        | 油麥菜    | 味噌豆腐湯          | 保久乳  | 5.4   | 2.3   | 1.6 | 2.3      | 0.8 |    | 810 |
|    |    | 白米+糙米           | 蘭花干+菇+青梗     | 百頁豆腐+蕃茄+毛豆仁    | 苦瓜+梅干菜      |        | 板豆腐+海帶芽+味噌     |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 7  | 週五 | 香椿炒飯            | 沙茶豆腸         | 九片冬瓜           | -           | 油菜     | ★桂圓紫米湯         |      | 5.9   | 3.0   | 1.5 | 2.4      |     |    | 784 |
|    |    | 白米+玉米粒+素火腿+香椿醬  | 豆腸+玉米筍+青梗    | 冬瓜+素丸          |             |        | 桂圓+紫米          |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 10 | 週一 | 小米飯             | 香菇素燥干丁       | 素白帶魚*1         | 塔香海根        | 土白菜    | 芹香結頭菜湯         |      | 5.4   | 2.5   | 1.6 | 3.0      |     |    | 740 |
|    |    | 白米+小米           | 豆干丁+乾香菇+素絞肉  | 素白帶魚           | 海帶根+紅蘿蔔+九層塔 |        | 結頭菜+芹菜         |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 11 | 週二 | 胚芽飯             | 壽喜燒豆包        | 紅藜麥毛豆          | 三色銀芽        | 有機小松菜  | 九份綜合圓          |      | 6.3   | 2.6   | 1.5 | 2.3      |     |    | 773 |
|    |    | 白米+胚芽米          | 豆包+大白菜+紅蘿蔔   | 紅藜麥+毛豆仁        | 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳  |        | 地瓜圓+芋圓         |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 12 | 週三 | 紫米飯             | 紅麴烤麩         | 泡菜豆腐           | 枸杞地瓜葉       | 本島圓葉   | 香菇蘿蔔湯          | 水果   | 4.7   | 2.3   | 1.7 | 2.3      |     | 1  | 705 |
|    |    | 白米+紫米           | 烤麩+皇帝豆       | 泡菜+板豆腐         | 地瓜葉+枸杞      |        | 香菇+白蘿蔔         |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 13 | 週四 | 台式炒麵            | 青龍炒干片        | 關東煮            | -           | 油菜     | 竹筍湯            |      | 4.7   | 2.1   | 1.5 | 2.4      |     |    | 633 |
|    |    | 白油麵+高麗菜+油片絲+乾香菇 | 豆干片+糯米梗+豆豉   | 白蘿蔔+油豆腐+素甜不辣   |             |        | 竹筍             |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 14 | 週五 | 糙米飯             | 糖醋素雞         | 沙茶滷味           | 水蓮炒油片絲      | 油麥菜    | 酸辣湯            |      | 5.8   | 2.7   | 1.6 | 2.4      |     |    | 757 |
|    |    | 白米+糙米           | 素雞+小黃瓜+黃梗    | 四分干+杏鮑菇+素素米糕   | 水蓮+油片絲+紅蘿蔔  |        | 板豆腐+紅蘿蔔+木耳+金針菇 |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 17 | 週一 | 芝麻飯             | 茄汁豆腸         | 義式烤蔬菜          | 南瓜白菜        | 圓葉菠菜   | 芹香蘿蔔湯          |      | 5.9   | 2.0   | 1.8 | 2.3      |     |    | 716 |
|    |    | 白米+黑芝麻          | 豆腸+蕃茄+青梗     | 馬鈴薯+玉米片+紅梗+小黃瓜 | 大白菜+南瓜+木耳   |        | 白蘿蔔+芹菜珠        |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 18 | 週二 | 玉米香鬆炒飯          | 酸菜炒素肚        | 枸杞高麗           | -           | 有機黑葉白菜 | 蕃茄黃芽湯          |      | 5.3   | 2.0   | 1.8 | 2.4      |     |    | 671 |
|    |    | 白米+玉米粒+素火腿+素香鬆  | 素肚+酸菜        | 高麗菜+枸杞         |             |        | 黃豆芽+蕃茄         |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 19 | 週三 | 地瓜飯             | 夾心豆干*1       | 泰式炒寬粉          | 紅絲花椰        | 青江白菜   | 肉骨茶湯           | 水果   | 6.0   | 2.7   | 1.6 | 2.4      |     | 1  | 833 |
|    |    | 白米+地瓜           | 大黑乾+酸菜+花生粉   | 寬冬粉+綠豆芽+豆干丁    | 青花椰+白花椰+紅蘿蔔 |        | 肉骨茶包+高麗菜       |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 20 | 週四 | 糙米飯             | 京醬素雞         | 花生海帶結滷烤麩       | 木須冬瓜        | 土白菜    | 紅豆粉圓湯          |      | 6.4   | 2.9   | 1.6 | 2.3      |     |    | 812 |
|    |    | 白米+糙米           | 素雞+小黃瓜+黃梗    | 烤麩+水煮花生+海帶結    | 冬瓜+木耳+胡蘿蔔   |        | 紅豆+粉圓          |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 21 | 週五 | 薏仁飯             | 雪菜麵腸         | 台式甜不辣          | 塔香茄子        | 本島圓葉   | 田園蔬菜湯          |      | 5.7   | 2.0   | 1.9 | 3.0      |     |    | 737 |
|    |    | 白米+洋薏仁          | 雞腸+雪裡紅+毛豆仁   | 白蘿蔔+油豆腐+素甜不辣   | 茄子+九層塔      |        | 高麗菜+蕃茄+菇       |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 24 | 週一 | 紅藜小米飯           | 碎瓜素燥干丁       | 海苔洋芋           | 鮮蔬秋葵        | 油菜     | 素肉羹湯           |      | 6.3   | 2.0   | 1.5 | 3.0      |     |    | 770 |
|    |    | 白米+小米+紅藜麥       | 豆干丁+素絞肉+碎瓜   | 馬鈴薯+海苔粉        | 秋葵+菇        |        | 白蘿蔔+木耳絲+素肉羹    |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 25 | 週二 | 糙米飯             | 鮮蔬豆腸         | 蕃茄豆腐煲          | 紅絲高麗        | 有機蘿蔓葉  | 味噌湯            |      | 5.4   | 2.7   | 1.8 | 2.3      |     |    | 727 |
|    |    | 白米+糙米           | 豆腸+菇+玉米筍     | 蕃茄+豆腐+毛豆仁      | 高麗菜+紅蘿蔔     |        | 海帶芽+菇+味噌       |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 26 | 週三 | 地瓜飯             | 宮保油腐         | 椒鹽毛豆莢          | 枸杞黃瓜        | 青江白菜   | 海帶鮮菇湯          | 履歷豆奶 | 5.3   | 2.8   | 1.6 | 2.3      |     |    | 725 |
|    |    | 白米+地瓜           | 油豆腐+小黃瓜+素油花生 | 毛豆莢            | 大黃瓜+枸杞      |        | 海帶片+菇          |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 27 | 週四 | 日式炒烏龍           | 鮮蔬炒豆包        | 彩椒花椰           | -           | 本島圓葉   | 綠豆薏仁湯          | 保久乳  | 5.5   | 2.4   | 1.7 | 2.4      | 0.8 |    | 838 |
|    |    | 小烏龍麵+高麗菜+肉絲+洋葱  | 豆包+小黃瓜+菇     | 青花椰+白花椰+彩椒     |             |        | 綠豆+洋薏仁         |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 28 | 週五 | 胚芽飯             | 皇帝豆燒豆干       | 照燒麵腸           | 鮮蔬扁蒲        | 圓葉菠菜   | 薑絲冬瓜湯          |      | 5.0   | 2.7   | 1.7 | 2.3      |     |    | 696 |
|    |    | 白米+胚芽米          | 豆干片+皇帝豆+紅蘿蔔  | 雞腸+小黃瓜+玉米筍     | 扁蒲+木耳+紅蘿蔔   |        | 冬瓜+薑絲          |      |       |       |     |          |     |    |     |
| 31 | 週一 | 麥片飯             | 紅燒豆包         | 悶紫菜            | 鮮菇白菜        | 蚵仔白    | 蕃茄豆腐湯          |      | 5.4   | 2.2   | 2.3 | 2.3      |     |    | 703 |
|    |    | 白米+麥片           | 豆包+白蘿蔔+紅蘿蔔   | 紫菜             | 大白菜+紅蘿蔔+木耳  |        | 蕃茄+板豆腐         |      |       |       |     |          |     |    |     |

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

## 「鹹、香、肥」特色反應出團結的客家「硬頸」精神

客家為遷徙民族，無論在中國東南沿海省分或台灣都是較晚到的住民，難以居住在富饒平原，艱困的生活環境，因此養成就地取材的特性。客家人依山而居，因此客家人需依賴鹹而肥的食物，如此可以刺激食慾、補充勞動工作所流失的熱量。

客家人是個非常儉樸的族群，謙遜、勤儉的美德無時不反映在他們的生活上。飲食以油、鹹、香為基調去發展，點心類則以米食為主，生活範疇靠山的客家人，務農居多，並且以生產稻米為主要內容，因此不但從稻米中研發出各種米食點心，也把台灣的米食發揮得淋漓盡致。「粄條」是臺灣客庄最經典的平民美食，可煮粄條湯、乾拌或炒燴，吃法多變。

