

114年4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	週二	白米飯 白米	茄汁素雞 素雞+玉米筍+青椒	酸菜炒麵腸 雞腸+黑酸菜絲	紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔	有機初秋甘藍	酸辣湯 板豆腐+紅蘿蔔+金針菇+木耳絲		5.0	2.9	1.6	2.3			706	
2	週三	客家炒飯條 瘦仔條+綠豆芽+油片絲	紅麵素肚 素肚+小黃瓜+紅蘿蔔	★ 豆醬冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔+木耳	-	青江白菜	紅棗桂圓銀耳湯 桂圓肉+白木耳+紅棗		6.0	2.0	1.8	2.4			722	
3	週四	調整放假一天														
4	週五	兒童節放假一天														
7	週一	小米飯 白米+小米	砂鍋豆腐煲 板豆腐+大白菜+毛豆仁	芹香白干絲 芹菜+白干絲+紅椒	鮮菇黃瓜 大黃瓜+菇	油麥菜	素肉羹湯 白蘿蔔+素肉羹+木耳		5.4	2.3	1.8	2.3			701	
8	週二	香椿炒飯 白米+玉米粒+素火腿+香椿醬	紅燒豆腐 豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	拌黃芽 黃豆芽+油片絲+木耳	-	有機小芥菜	南瓜鮮菇湯 南瓜+菇		5.4	2.4	1.6	2.4			708	
9	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩素雞 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	雙色花椰 青花椰+白花椰+紅蘿蔔	青江白菜	田園蔬菜湯 高麗菜+蕃茄+菇	水果	5.5	2.6	1.5	2.3		1	782	
10	週四	糙米飯 白米+糙米	青龍炒干片 豆干片+糙米+紅蘿蔔	素白帶魚*1 素白帶魚	鮮蔬炒水蓮 水蓮+菇+紅蘿蔔	蚵仔白	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌	保久乳	5.9	2.5	1.5	3.0	0.8		892	
11	週五	紫米飯 白米+紫米	蕃茄素肚 素肚+蕃茄+青椒	沙茶滷味 四分之一+杏鮑菇+柴米糕	南瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳	油菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米+椰漿		5.9	2.4	1.5	2.3			730	
14	週一	麥片飯 白米+麥片	雪菜炒豆包 豆包+雪裡紅	香滷蘭花干 蘭花干+菇+青椒	木耳扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	土白菜	枸杞竹筍湯 筍片+枸杞		5.4	3.0	2.4	2.4			773	
15	週二	糙米飯 白米+糙米	糖醋百頁 百頁豆腐+小黃瓜+黃椒	鳳梨木耳炒麵腸 雞腸+鳳梨+木耳	紅絲花椰 青花椰+白花椰+紅蘿蔔	有機初秋甘藍	綠豆湯 綠豆		6.1	2.1	1.5	2.4			728	
16	週三	薏仁飯 白米+洋薏仁	夾心豆干*1 大黑乾+酸菜+花生粉	義式烤蔬菜 玉米段+馬鈴薯+紅椒+小黃瓜	木耳白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔	油麥菜	古早味米粉湯 米粉+芋頭+油片絲+芹菜	水果	6.4	2.4	1.7	2.3		1	837	
17	週四	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬素雞 素雞+小黃瓜+素腰花	泡菜油腐 油豆腐+泡菜+大白菜	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	油菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.4	2.5	1.7	2.3			710	
18	週五	義大利麵 小烏龍麵	鮮蔬豆腸 豆腐+玉米筍+菇	蕃茄義大利醬 玉米粒+蕃茄+素火腿	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	蚵仔白	南瓜豆腐湯 南瓜+板豆腐		5.8	2.6	1.6	2.3			750	
21	週一	紅藜小米飯 白米+小米	打拋干丁 豆干丁+蕃茄+素絞肉	花生海結滷烤麩 烤麩+水蒸花生+海帶結	豆酥四季 四季豆+紅蘿蔔+豆酥	油麥菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜+素丸子		5.4	2.8	2.1	2.3			744	
22	週二	芝麻飯 白米+黑芝麻	咖哩豆腐 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	香椿素肚 素肚+玉米筍+香椿醬	鮮菇高麗 高麗菜+菇	有機荷葉白菜	味噌海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.1	2.4	2.3			678	
23	週三	地瓜飯 白米+地瓜	宮保油腐 油豆腐+花生+芋頭	彩椒素雞 素雞+小黃瓜+彩椒	魚香茄子 茄子+素絞肉	油菜	蕃茄珍珠湯 蕃茄+秀珍菇	水果	5.4	2.7	1.7	2.3		1	786	
24	週四	玉米炒飯 白米+玉米粒+素火腿	茄汁豆包 豆包+蕃茄+青椒	塔香海根 海帶根+紅蘿蔔+九層塔	-	初秋甘藍(胡蘿蔔)	黑糖山粉圓 黑糖+山粉圓	保久乳	5.4	2.4	1.5	2.4	0.8		819	
25	週五	糙米飯 白米+糙米	泡菜凍腐 凍豆腐+泡菜+紅蘿蔔	香酥黑豆 黑豆	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	蚵仔白	香菇蘿蔔瓜仔湯 香菇+白蘿蔔+花瓜條		5.4	2.3	1.7	3.0			728	
28	週一	台式炒麵 白油麵+高麗菜+油片絲+乾香菇	冰糖四分干 四分干+菇	銀芽炒豆包 綠豆芽+豆包絲+紅蘿蔔	-	油菜	九份綜合圓 地瓜圓+芋圓		5.1	2.2	1.7	2.4			678	
29	週二	五穀飯 白米+五穀米	芋頭燒麵腸 雞腸+芋頭	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉+毛豆仁	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	鴻菇金針湯 鴻菇+金針菇		5.7	2.4	1.5	2.3			719	
30	週三	糙米飯 白米+糙米	壽喜燒百頁 百頁豆腐+大白菜+紅蘿蔔	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	鮮菇竹筍羹 白蘿蔔+竹筍+菇+青菜	初秋甘藍	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	隨應豆奶	5.5	2.6	1.6	2.3			722	

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

減糖，如何聰明選擇？

消費建議一、換飲料 含糖飲料佔一日糖分攝取的大宗，有效控管喝飲料的類型，選擇少糖、減糖、或是無糖的品項，就很容易快速建立減糖習慣。

消費建議二、聰明選 選擇點心零食的時候，原型食物(如堅果)比加工食品好，避免主成份為糖與油(列在原料標示第一、第二項)的零食。

消費建議三、適量吃 注意食品的建議食用份量，即便是輕甜商品也不要 過量攝取。



資料來源：國民健康署