

114年4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
1	週二	白米飯	香滷雞翅*1	玉米蒸蛋	紅絲四季	有機初秋甘藍	酸辣湯		5.0	2.2	1.5	2.3			659
		白米	雞翅*1	*蛋+玉米粒	四季豆+紅蘿蔔		板豆腐+紅蘿蔔+金針菇+木耳絲								
2	週三	客家炒粿條	洋蔥肉片	★ 豆醬冬瓜	-	青江白菜	紅棗桂圓銀耳湯		6.0	2.1	2.0	2.4			734
		饅仔條+綠豆芽+肉絲+洋蔥	肉片+洋蔥+青椒	冬瓜+紅蘿蔔			桂圓肉+白木耳+紅棗								
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	香酥海苔魚塊*2	砂鍋豆腐煲	鮮菇黃瓜	油麥菜	肉羹湯		5.4	2.2	1.6	3.0			715
		白米+小米	*虱目魚塊(調理)*2+海苔粉	板豆腐+大白菜+毛豆仁+沙茶醬	大黃瓜+菇		白蘿蔔+肉羹+木耳+*蛋								
8	週二	肉絲炒飯	蔥燒豬肉	拌黃芽	-	有機小芥菜	南瓜蛋花湯		5.5	2.3	1.6	2.4			705
		白米+玉米粒+洋蔥+肉絲	肉角+白蘿蔔+蔥	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳			南瓜+*蛋+鰻骨丁								
9	週三	蕎麥飯	綠咖哩雞	螞蟻上樹	雙色花椰	青江白菜	田園蔬菜湯	水果	6.3	2.0	1.7	2.3		1	789
		白米+蕎麥	雞丁+馬鈴薯+洋蔥+九層塔	冬粉+高麗菜+絞肉	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		洋蔥+蕃茄+菇+鰻骨丁								
10 蔬食日	週四	糙米飯	蕃茄炒蛋	★ 家常干片	柴香高麗	蚵仔白	味噌湯	保久乳	5.4	2.4	1.6	2.4	0.8		828
		白米+糙米	*蛋+蕃茄+洋蔥	豆干片+筍+紅蘿蔔	高麗菜+肉片+紅蘿蔔		洋蔥+菇+味噌								
11	週五	紫米飯	蒜泥白肉	沙茶滷味	蝦香白菜	油菜	芋頭西米露		6.2	2.9	1.7	2.3			798
		白米+紫米	肉片+綠豆芽+蒜泥	四分乾+杏鮑菇+烏蛋+米血糕	大白菜+紅蘿蔔+木耳+*蝦皮		芋頭+西谷米+椰漿								
14	週一	麥片飯	奶香金瓜燉肉	玉米炒蛋	木耳扁蒲	土白菜	枸杞竹筍湯		6.0	2.7	1.5	2.4			767
		白米+麥片	肉角+南瓜+馬鈴薯+*奶粉	*蛋+玉米粒+毛豆仁	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		筍片+枸杞+鰻骨丁								
15	週二	糙米飯	三杯雞	★ 魷魚羹燴冬瓜	蒜香花椰	有機初秋甘藍	綠豆湯		6.4	2.4	1.6	2.3			774
		白米+糙米	雞丁+米血糕+菇+九層塔	魷魚羹+冬瓜+紅蘿蔔	青花椰+白花椰+蒜		綠豆								
16	週三	薏仁飯	沙茶肉片	椒鹽毛豆莢	扁魚白菜	油麥菜	古早味米粉湯	水果	5.4	3.0	1.6	2.3		1	808
		白米+洋薏仁	肉片+洋蔥+青椒	毛豆莢	大白菜+木耳+*扁魚		米粉+芋頭+肉絲+芹菜								
17	週四	胚芽飯	鹽酥雞	泡菜豆腐	韭香銀芽	油菜	芹香蘿蔔湯		5.4	3.0	1.6	3.0			777
		白米+胚芽米	雞丁+九層塔	板豆腐+泡菜+大白菜	綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜		白蘿蔔+芹菜+鰻骨丁								
18	週五	義大利麵	蜜汁烤腿排*1	蕃茄義大利醬	鮮菇高麗	蚵仔白	南瓜濃湯		6.0	2.2	1.6	2.4			735
		小烏龍麵	腿排*1	玉米粒+洋蔥+蕃茄+絞肉	高麗菜+菇		南瓜+洋蔥+*蛋+*奶粉								
21	週一	紅藜小米飯	泰式打拋豬	焗烤洋芋	豆酥四季	油麥菜	黃瓜大骨湯		6.0	2.3	1.6	2.3			732
		白米+小米	絞肉+豆干丁+蕃茄	馬鈴薯+南瓜+*起司絲+*奶粉	四季豆+紅蘿蔔+豆酥		大黃瓜+鰻骨丁								
22	週二	芝麻飯	咖哩豆腐魚	關東煮	紅絲高麗	有機荷葉白菜	味噌海芽湯		5.3	2.2	1.7	2.3			683
		白米+黑芝麻	*魚丁(生鮮)+板豆腐+紅蘿蔔+咖哩	白蘿蔔+油豆腐+黑輪段	高麗菜+紅蘿蔔		洋蔥+菇+海帶芽								
23	週三	地瓜飯	宮保雞丁	和風燒丸子*2	★ 肉片扁蒲	油菜	蕃茄洋蔥湯	水果	5.2	2.8	1.7	3.0		1	806
		白米+地瓜	雞丁+洋蔥+小黃瓜+*花生	*魷魚丸+白芝麻+*紫菜片	扁蒲+肉片+紅蘿蔔		蕃茄+洋蔥+鰻骨丁								
24	週四	火腿蛋炒飯	五香大排*1	香蒜海根	-	初秋甘藍(胡蘿蔔)	黑糖山粉圓	保久乳	5.4	2.1	1.5	2.3	0.8		793
		白米+玉米粒+火腿+*蛋	大排*1	海帶根+紅蘿蔔+蒜			黑糖+山粉圓								
25	週五	糙米飯	泡菜燒雞	鮭魚洋蔥炒蛋	彩椒花椰	蚵仔白	瓜仔肉羹清湯		5.4	2.7	1.7	2.4			728
		白米+糙米	雞丁+泡菜+大白菜	*蛋+洋蔥+*鮭魚	青花椰+白花椰+彩椒		白蘿蔔+肉羹+花瓜條								
28	週一	什錦炒麵	冰糖豬腳	三色銀芽	-	油菜	九份綜合圓		5.6	2.5	1.6	2.4			732
		白油麵+高麗菜+洋蔥+肉絲	肉角+豬腳丁+四分干	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳			地瓜圓+芋圓+粉圓								
29	週二	五穀飯	洋蔥豬柳	麻婆豆腐	九片黃瓜	有機黑葉白菜	針菇蛋花湯		5.4	2.9	1.7	2.3			737
		白米+五穀米	肉柳+洋蔥+彩椒	板豆腐+絞肉+毛豆仁	大黃瓜+貢丸片		菇+*蛋+鰻骨丁								
30	週三	糙米飯	蔥燒翅小腿*2	蘿蔔糕炒蛋	鮮菇竹筍羹	初秋甘藍	冬瓜大骨湯	應歷豆奶	5.9	2.6	1.5	2.4			758
		白米+糙米	翅小腿*2+蔥	*蛋+蘿蔔糕	白蘿蔔+竹筍+菇+青菜		冬瓜+鰻骨丁								
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															

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