

114年5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	週四	糙米飯	★ 南瓜油腐	芹香白干絲	★ 鮮蔬炒甜豆	蚵仔白	味噌雙菇湯	保久乳	5.5	2.7	1.6	2.3	0.8		851
		白米+糙米	油豆腐+南瓜+素絞肉	芹菜+白干絲+紅蘿蔔絲	甜豆+紅蘿蔔+木耳		金針菇+鴻喜菇+味噌								
2	週五	蕎麥飯	酸菜炒素肚	茄汁豆腐	海帶三絲	青江白菜	玉米段湯		5.6	2.1	1.5	2.4			698
		白米+蕎麥	素肚+酸菜絲	板豆腐+蘑菇+青椒	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇		玉米片								
5	週一	胚芽飯	香燒油豆腐	紅麴麵腸	木耳鮮瓜	履歷蔬菜	洋芋大麥湯		6.5	2.5	1.5	2.4			788
		白米+胚芽米	油豆腐+青菜	麵腸+小黃瓜	時瓜+木耳+紅蘿蔔		馬鈴薯+大麥+枸杞								
6	週二	麥片飯	紅燒豆包	三杯百頁	紅絲高麗	有機味美菜	黑糖QQ圓		5.4	2.8	1.5	2.3			732
		白米+麥片	豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	百頁+杏鮑菇+九層塔	高麗菜+紅蘿蔔		黑糖+QQ圓								
7	週三	紫米飯	咖哩素肚	茭白筍炒干片	雙色花椰	青松菜	瓜仔素羹清湯	水果	5.5	2.9	1.5	2.4		1	805
		白米+紫米	素肚+馬鈴薯+紅蘿蔔	豆干片+茭白筍+彩椒	白花椰+青花椰		花瓜條+素肉羹+白蘿蔔								
8	週四	茄汁炒飯	鮮蔬豆腸	鮮蔬扁蒲	-	土白菜	竹筍鮮菇湯		5.4	2.4	1.6	2.4			701
		白米飯+玉米粒+素火腿+紅蘿蔔	豆腐+玉米筍+菇	扁蒲+木耳+紅蘿蔔			竹筍+菇								
9	週五	糙米飯	鳳梨木耳炒麵腸	沙茶烤麩	★ 滷桂竹筍	小葉薺菜	素肉骨茶湯	履歷豆奶	5.4	3.5	1.6	2.4			787
		白米+糙米	麵腸+鳳梨+木耳	烤麩+小黃瓜+玉米筍	桂竹筍		高麗菜+菇								
12	週一	小米飯	香滷蘭花干	椒鹽毛豆莢	塔香海根	土白菜	白菜鴻菇湯		6.2	2.3	1.5	2.3			747
		白米+小米	蘭花干+杏鮑菇+青椒	毛豆莢	海帶根+紅蘿蔔+九層塔		大白菜+鴻喜菇								
13	週二	薏仁飯	雪菜炒豆腸	螞蟻上樹	三色銀芽	有機油江菜	蕃茄玉米湯		6.2	2.2	1.5	2.4			747
		白米+洋薏仁	豆腐+雪菜+紅椒	冬粉+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		蕃茄+玉米片								
14	週三	地瓜飯	彩椒素雞	哨子豆腐煲	日式炸牛蒡	小葉薺菜	剝皮辣椒竹筍湯	水果	5.3	2.4	1.5	3.0		1	780
		白米+地瓜	素雞+小黃瓜+彩椒	板豆腐+素絞肉+毛豆仁	牛蒡+黑芝麻		剝皮辣椒+竹筍								
15	週四	糙米飯	三杯豆包	★ 甜豆炒油腐	彩椒花椰	蚵仔白	綠豆薏仁湯	保久乳	6.2	2.6	1.6	2.4	0.8		900
		白米+糙米	豆包+菇+九層塔	甜豆莢+油豆腐+紅蘿蔔	白花椰+青花椰+彩椒		綠豆+洋薏仁								
16	週五	台式炒麵	青龍椒炒豆干片	鮮菇黃瓜	-	青松菜	芹香蘿蔔湯		4.3	2.0	2.0	2.4			608
		白油麵+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	豆干片+糙米飯+豆豉	大黃瓜+菇+紅蘿蔔			白蘿蔔+芹菜珠								
19	週一	芝麻飯	香菇素燥干丁	芝麻包*1	白菜炒豆包	油菜	蕃茄豆腐湯		6.0	2.0	1.5	2.3			710
		白米+黑芝麻	豆干丁+素絞肉+乾香菇絲	芝麻包*1	大白菜+豆包+紅蘿蔔		蕃茄+板豆腐								
20	週二	義大利麵	黑胡椒素雞	蕃茄義大利醬	彩椒花椰	有機青松菜	南瓜菇菇湯		5.9	2.0	1.7	2.3			707
		小扁麵	素雞+小黃瓜+玉米筍	玉米粒+蕃茄+素火腿	白花椰+青花椰+彩椒		南瓜+菇								
21	週三	紅藜糙米飯	蜜汁滷味	紅藜麥毛豆	梅干苦瓜	青江白菜	枸杞竹筍湯	水果	6.0	2.0	1.8	2.3		1	779
		白米+糙米+紅藜麥	四分干+素紫米糕+杏鮑菇	紅藜麥+毛豆	苦瓜+梅干菜		竹筍+枸杞								
22	週四	五穀飯	紅麴燒豆腸	咖哩豆腐	紅絲高麗	蚵仔白	黃芽湯		5.5	2.7	1.6	2.3			733
		白米+五穀米	豆腐+青椒+紅麴醬	板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	高麗菜+紅蘿蔔		黃豆芽								
23	週五	胚芽飯	三杯黑干	芹菜炒素肚	鴻菇黃瓜	青油菜	紅豆粉圓湯		6.4	3.0	1.5	2.4			814
		白米+胚芽米	黑豆干+杏鮑菇+九層塔	素肚+芹菜+紅蘿蔔	大黃瓜+鴻喜菇		紅豆+粉圓								
26	週一	麥片飯	紅燒豆包	義式烤蔬菜	水蓮炒油片絲	油菜	薑絲海帶湯		6.0	2.3	1.8	2.3			742
		白米+麥片	豆包+紅蘿蔔+白蘿蔔	玉米段+馬鈴薯+紅椒+小黃瓜	水蓮+油片絲+紅蘿蔔		海帶片+薑絲								
27	週二	糙米飯	花生海帶結滷烤麩	台式甜不辣	鮮菇扁蒲	有機荷葉白菜	素肉羹湯		5.7	1.9	1.8	2.3			693
		白米+糙米	烤麩+水煮花生+海帶結	白蘿蔔+油豆腐+素甜不辣+海山醬	扁蒲+菇+紅蘿蔔		大白菜+素肉羹+木耳+紅蘿蔔								
28	週三	薏仁飯	泡菜百頁	碎脯炒乾丁	拌黃芽	青江白菜	★ 冬瓜仙草山粉圓		5.1	2.0	1.6	2.4			653
		白米+洋薏仁	百頁豆腐+大白菜+泡菜	豆干丁+菜脯+豆豉+紅辣椒	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳		仙草汁+冬瓜糖+山粉圓								
29	週四	飄香油飯	糖醋素雞	絲瓜豆腐	-	小葉薺菜	蕃茄針菇湯	保久乳	5.6	2.1	1.5	2.3	0.8		810
		白米+糙米+麵輪+乾香菇	素雞+黃椒+小黃瓜	絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔			蕃茄+金針菇								
30	週五	調整放假													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)，不適含其過敏體質者食用。

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。中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

◎營養補給站

Q

運動後喝運動飲料比喝水好？

增加運動表現的效果

減緩運動後的疲勞

糖

運動飲料

電解質

補充量
女生400毫升

補充量
男生600毫升

運動超過一小時以上且有明顯喘與流汗才需要運動飲料。

A

一般而言，運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料，補充量則以男生600毫升、女生400毫升為原則(1)，且是以每15至20分鐘一次的頻率補充。若是進行阻力訓練，例如：重量訓練，則可以補充碳水化合物與蛋白質，至於較緩和的運動，則補充水分就已經足夠，不需要特別喝運動飲料。

資料來源：國民健康署

114年5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	週四	糙米飯	五香滷蛋*1	★南瓜培根油腐	木須白菜	蚵仔白	味噌蔬菜湯	保久乳	5.5	2.4	1.6	2.3	0.8		825
蔬食日		白米+糙米	*白煮蛋*1	油豆腐+南瓜+培根	大白菜+木耳+紅蘿蔔		洋葱絲+金針菇+鴻喜菇								
2	週五	蕎麥飯	糖醋雞丁	金耳細粉	海帶干絲	青江白菜	柴香玉米湯		6.3	2.0	1.6	2.3			736
		白米+蕎麥	雞丁+洋葱+小黃瓜	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+金針菇	海帶絲+紅蘿蔔+白干絲		玉米片+酸粉丁								
5	週一	胚芽飯	避風塘炒雞	起司奶香炒蛋	螞蟻上樹	履歷蔬菜	日式豚骨湯		5.8	2.1	1.5	2.4			709
		白米+胚芽米	雞丁+杏鮑菇	雞蛋+馬鈴薯+毛豆+起士絲	高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔		白蘿蔔+玉米粒+豬大骨								
6	週二	麥片飯	紅燒豬肉	玉米海苔炒蛋	紅絲高麗	有機味美菜	黑糖QQ圓		5.8	2.6	1.6	2.4			745
		白米+麥片	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	*蛋+玉米粒+海苔粉	高麗菜+紅蘿蔔		黑糖+QQ圈								
7	週三	紫米飯	泰式綠咖哩雞	蜜汁滷味	蒜香花椰	青松菜	瓜仔肉羹清湯	水果	5.9	2.9	1.5	2.3		1	832
		白米+紫米	雞丁+馬鈴薯+洋葱+綠咖哩	四分干+*烏蛋+杏鮑菇	白花椰+青花椰+蒜		花瓜條+肉羹+白蘿蔔								
8	週四	茄汁蛋炒飯	香滷大排*1	蝦香扁蒲	-	土白菜	竹筍排骨湯		5.3	2.2	1.7	2.4			688
		白米飯+玉米粒+肉絲+*蛋	大排*1	扁蒲+紅蘿蔔+*蝦皮			竹筍+酸粉丁								
9	週五	糙米飯	鹽酥雞	焗烤洋芋	蝦香冬瓜	小葉薺菜	肉骨茶湯	履歷豆奶	6.0	2.9	1.6	3.0			807
		白米+糙米	雞丁+九層塔	大白菜+馬鈴薯+南瓜+*乳酪絲	冬瓜+木耳+*蝦皮		高麗菜+蒜+酸粉丁								
12	週一	小米飯	打拋豬肉	香蔥蒸蛋	香蒜海根	土白菜	白菜鴻菇湯		5.4	3.0	1.5	2.3			747
		白米+小米	絞肉+豆干丁+洋葱+蕃茄	*蛋+青蔥	海帶根+紅蘿蔔+蒜		大白菜+鴻喜菇+酸粉丁								
13	週二	薏仁飯	椰香咖哩雞丁	螞蟻上樹	韭香銀芽	有機油江菜	蕃茄蛋花湯		6.2	2.0	1.7	2.4			734
		白米+洋葱仁	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿	冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳+韭菜		蕃茄+*蛋+洋葱+酸粉丁								
14	週三	地瓜飯	脆皮豬腳	哨子豆腐煲	鮮蔬扁蒲	小葉薺菜	剝皮辣椒竹筍雞湯	水果	5.6	2.5	1.5	3.0		1	810
		白米+地瓜	肉角+豬腳+馬鈴薯	板豆腐+絞肉+毛豆仁	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		剝皮辣椒+竹筍+雞丁								
15	週四	糙米飯	三杯雞	關東煮	彩椒花椰	蚵仔白	綠豆薏仁湯	保久乳	6.8	2.1	1.5	2.3	0.8		896
		白米+糙米	雞丁+米血糕+蒜+九層塔	白蘿蔔+油豆腐+黑輪段	白花椰+青花椰+彩椒		綠豆+洋葱仁								
16	週五	台式炒麵	蒜香烤腿排*1	鮮菇黃瓜	-	青松菜	芹香蘿蔔湯		4.3	3.9	1.9	2.4			751
		白油麵+高麗菜+洋葱+肉絲	腿排+蒜泥	大黃瓜+蒜+紅蘿蔔			白蘿蔔+芹菜珠+酸粉丁								
19	週一	芝麻飯	香菇肉燥	芝麻包*1	扁魚白菜	油菜	蕃茄洋葱湯		6.0	2.3	1.6	2.3		1	798
		白米+黑芝麻	絞肉+豆干丁+乾香菇絲	芝麻包*1	大白菜+木耳+*扁魚		蕃茄+洋葱+酸粉丁								
20	週二	義大利麵	黑胡椒雞丁	蕃茄義大利醬	玉筍花椰	有機青松菜	馬鈴薯濃湯		6.0	2.0	1.7	2.3			713
		小烏龍麵	雞丁+洋葱+青椒	玉米粒+洋葱+蕃茄+紅蘿蔔	白花椰+青花椰+玉米筍		馬鈴薯+南瓜+*蛋+*奶粉								
21	週三	紅藜糙米飯	★花椒滷豬排*1	鮮蔬年糕	紅片絲瓜	青江白菜	枸杞筍片湯	水果	6.1	2.0	1.9	2.3		1	783
		白米+糙米+紅藜麥	大排	大白菜+年糕+肉片+木耳	絲瓜+木耳+紅蘿蔔		竹筍+枸杞+酸粉丁								
22	週四	五穀飯	冰糖滷雞翅*1	咖哩豆腐煲	紅絲高麗	蚵仔白	黃芽排骨湯		5.5	2.1	1.5	2.3			684
		白米+五穀米	雞翅*1	板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	高麗菜+紅蘿蔔		黃豆芽+酸粉丁								
23	週五	胚芽飯	香酥魚丁	魚香炒蛋	鴻菇黃瓜	青油菜	紅豆粉圓湯		6.7	2.5	1.5	3.0			828
		白米+胚芽米	魚丁+地瓜薯條	*蛋+筍丁+絞肉+木耳	大黃瓜+鴻喜菇		紅豆+粉圓								
26	週一	麥片飯	義式南瓜燒肉	炸魷魚丸*2	玉米高麗	油菜	海帶大骨湯		5.7	2.9	1.6	3.0			792
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+南瓜	魷魚丸	高麗菜+玉米粒		海帶片+酸粉丁								
27	週二	糙米飯	蒲燒鯛*1	台式甜不辣	鮮菇扁蒲	有機荷葉白菜	肉羹湯		5.7	2.0	1.9	2.3			700
		白米+糙米	蒲燒鯛+高麗菜	白蘿蔔+油豆腐+黑輪段+海山羹	扁蒲+蒜+紅蘿蔔		大白菜+肉羹+木耳+*蛋								
28	週三	薏仁飯	泡菜燒雞	菜脯蔥花炒蛋	拌黃芽	青江白菜	★冬瓜仙草山粉圓		5.6	2.4	1.6	2.4			723
		白米+洋葱仁	雞丁+大白菜+泡菜	*蛋+菜脯+蔥	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳		仙草汁+冬瓜磚+山粉圓								
29	週四	飄香油飯	塔香肉片	絲瓜豆腐	-	小葉薺菜	蕃茄洋葱湯	保久乳	5.6	2.9	1.5	2.3	0.8		873
		白米+糙米+肉絲+乾香菇	肉片+杏鮑菇+九層塔	絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔			蕃茄+洋葱+酸粉丁								
30	週五	調整放假													

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、豆腐、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

增加運動表現的效果

減緩運動後的疲勞

糖

運動飲料

電解質

補充量
女生400毫升

補充量
男生600毫升

運動超過一小時以上且有明顯喘與流汗才需要運動飲料。

• 一般而言，運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料，補充量則以男生600毫升、女生400毫升為原則(1)，且是以每15至20分鐘一次的頻率補充。若是進行阻力訓練，例如：重量訓練，則可以補充碳水化合物與蛋白質，至於較緩和的運動，則補充水分就已經足夠，不需要特別喝運動飲料。

資料來源：國民健康署