

114年6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
2	週一	小米飯 白米+小米	金瓜豆包 豆包+南瓜	悶紫菜 紫菜	鮮蔬炒甜豆 甜豆+紅蘿蔔+菇	油菜	九份綜合圓 芋圓+地瓜圓		6.3	2.0	2.1	2.3			745
3	週二	義大利麵 小扁龍麵	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+木耳+鳳梨	蕃茄義大利醬 玉米粒+素火腿+蕃茄+菇	鮮蔬冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔+菇	有機山菠菜	田園蔬菜湯 高麗菜+菇+角螺		5.8	2.0	1.8	2.4			708
4	週三	地瓜飯 白米+地瓜	酸菜炒素肚 素肚+黑酸菜絲	紅燒蘭花干 蘭花干+菇+彩椒	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	青江菜	玉米鮮菇湯 玉米粒+菇	水果	5.5	2.6	1.5	2.4		1	792
5	週四	糙米飯 白米+糙米	泡菜油腐 油豆腐+泡菜+大白菜	芹香白干絲 白干絲+芹菜+紅椒	木耳扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	小葉薺菜	南瓜豆腐湯 南瓜+板豆腐		5.5	2.7	1.6	2.3			727
6	週五	五穀飯 白米+五穀米	茄汁素雞 素雞+玉米筍+青椒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	鮮菇高麗 高麗菜+菇	青油菜	瓜仔素羹清湯 白蘿蔔+肉羹+花瓜		5.4	3.0	1.6	2.3			746
9	週一	麥片飯 白米+麥片	咖哩素肚 素肚+馬鈴薯+紅蘿蔔	紅麵烤麩 烤麩+皇帝豆+紅麩鹽	枸杞黃瓜 大黃瓜+枸杞	蚵白菜	薑絲海帶湯 海帶片+薑絲		5.5	3.0	1.6	2.3			752
10	週二	糙米飯 白米+糙米	壽喜燒豆包 豆包+大白菜+紅蘿蔔	★義式洋芋 馬鈴薯+義式香粉	銀芽炒油片絲 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	有機青油菜	鴻菇豆腐湯 板豆腐+鴻菇		6.3	2.1	1.5	2.3			743
11	週三	紫米飯 白米+紫米	宮保油腐 油豆腐+小黃瓜+*油花生	糖醋素雞 素雞+菇+黃椒	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔	土白菜	味噌湯 菇+海帶芽+味噌	水果	6.1	2.6	1.7	2.3		1	828
12	週四	香椿炒飯 白米+玉米粒+素火腿+香椿醬	沙茶豆腸 豆腸+玉米筍+青椒	鮮菇絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+菇	-	油菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁	保久乳	6.1	2.3	1.5	2.4	0.8		864
13	週五	胚芽飯 白米+胚芽米	芋頭燒麵腸 麵腸+芋頭	紹子豆腐煲 板豆腐+素絞肉+小黃瓜	塔香茄子 茄子+九層塔	小葉薺菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.7	2.4	2.3	2.3			735
16	週一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	碎豆腐燥干丁 豆干丁+碎瓜+素絞肉+乾香菇絲	鮮蔬炒素肚 素肚+秀珍菇+小黃瓜	玉米高麗 高麗菜+玉米粒 不用	青油菜	鮮菇黃芽湯 黃豆芽+菇		5.4	2.9	1.6	2.3			745
17	週二	薏仁飯 白米+洋薏仁	彩椒素雞 素雞+彩椒+菇	台式甜不辣 油豆腐+白蘿蔔+葫蘆小卷	鮮蔬扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳	有機白莧菜	冬瓜粉圓湯 冬瓜磚+粉圓		5.4	2.0	1.7	2.3			672
18	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	香滷蘭花干 蘭花干+秀珍菇+青椒	雪菜百頁 雪菜+百頁豆腐	雙色花椰 青花菜+白花菜+紅蘿蔔	小葉薺菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔+香菇	水果	5.4	2.0	1.6	2.3		1	731
19	週四	糙米飯 白米+糙米	糖醋豆包 豆包+玉米筍+青椒	素白帶魚*1 素白帶魚*1	鮮蔬秋葵 秋葵+金針菇+紅蘿蔔	蚵白菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇		5.4	2.8	1.7	3.0			768
20	週五	什錦炒麵 白油麵+高麗菜+油片絲+乾香菇	紅燒烤麩 烤麩+菇+毛豆仁	鮮蔬絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔	-	青江白菜	玉米段湯 玉米片		5.6	2.0	1.9	2.4			694
23	週一	麥片飯 白米+麥片	鮮蔬炒素肚 素肚+菇+小黃瓜	咖哩豆腐 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	土白菜	竹筍湯 竹筍		5.5	2.1	1.6	2.4			690
24	週二	胚芽飯 白米+胚芽米	南瓜豆腸 豆腸+南瓜+毛豆仁	義式烤蔬菜 馬鈴薯+小黃瓜+紅椒+玉米粒	四季干絲 四季豆+白干絲	有機小葉薺菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+板豆腐		6.1	2.3	1.5	2.3			741
25	週三	薏仁飯 白米+洋薏仁	紅麵麵腸 麵腸+黃椒+毛豆仁	青龍椒炒豆干片 豆干片+糙米飯+豆豉	鴻菇黃瓜 大黃瓜+菇	蚵白菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇+肉骨茶包	履歷豆奶	5.4	3.0	1.6	2.3			750
26	週四	割稻飯 白米+高麗菜+地瓜+素肉絲	馬鈴薯豆包 豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	-	小葉薺菜	味噌雙菇湯 味噌+金針菇+菇	保久乳	5.3	2.1	1.7	2.3	0.8		796
27	週五	糙米飯 白米+糙米	三杯黑干 黑豆干+杏鮑菇+九層塔	紅藜麥毛豆 紅藜麥+毛豆	鮮菇扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+菇	青江白菜	桂圓紫米湯 紫米+桂圓乾		5.7	2.7	1.5	2.3			735

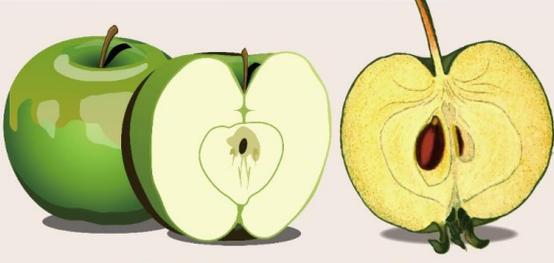
本菜單標示「★」為本月新菜色；本校未使用輻射污染食品。

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。中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

◎營養補給站

Q 蘋果接觸空氣而變黃，會讓蘋果的鐵質氧化，營養價值減少？



多酚類 + 氧氣 $\xrightarrow{\text{多酚氧化酶}}$ 褐色物質

蘋果切面變黃並非鐵質氧化，不影響主要營養素！

蘋果變黃褐色是因為發生了「酵素性褐變」，雖然會稍微流失一些多酚類物質，但是不影響蘋果的主要營養價值喔！褐變後的蘋果，或許賣相不是那麼好，但醣類、膳食纖維等營養成分並不受影響。

若想要減少褐變的問題，可以使用些許鹽水浸泡蘋果、或是在水果表面滴上幾滴檸檬汁或柳橙汁，讓檸檬汁或柳橙汁的維生素C防止多酚被氧化酵素氧化，也建議可以在洗淨後嘗試直接帶皮吃，吃到蘋果完整的營養。

資料來源：國民健康署

114年6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
2	週一	小米飯 白米+小米	紅燒嫩肉 肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	★ 南瓜蒸蛋 *蛋+南瓜	香蒜海根 海帶根+紅蘿蔔+蒜	油菜	九份綜合圓 芋圓+地瓜圓		6.4	2.6	1.5	2.3			782
3	週二	義大利麵 小烏龍麵	炸大排*1 (調理)大排	奶香鮮菇白醬 玉米粒+洋蔥+培根+菇	鮮蔬冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔+菇	有機山菠菜	田園蔬菜湯 洋蔥+菇+蕃茄+雞骨丁		5.9	2.0	1.6	3.0			741
4	週三	地瓜飯 白米+地瓜	照燒雞丁 雞丁+洋蔥+杏鮑菇	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+肉片+紅蘿蔔	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	青江菜	玉米蛋花湯 玉米粒+*蛋+雞骨	水果	5.8	2.2	1.8	2.3		1	780
5	週四	糙米飯 白米+糙米	★ 鴿蛋干丁 *鴿蛋+2+豆干丁+絞肉	泡菜百頁 白頁豆腐+泡菜+大白菜	木耳扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	小葉薺菜	南瓜濃湯 南瓜+洋蔥+*蛋+奶粉		5.5	2.8	1.6	2.3			742
6	週五	五穀飯 白米+五穀米	茄汁芋芋燒雞 雞丁+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	鮮菇高麗 高麗菜+菇	青油菜	瓜仔肉羹清湯 白蘿蔔+肉羹+花瓜		5.5	2.9	1.5	2.3			748
9	週一	麥片飯 白米+麥片	咖哩豬 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉	枸杞黃瓜 大黃瓜+枸杞	蚵白菜	薑絲海帶湯 海帶片+薑絲+雞骨丁		6.3	2.1	1.5	2.4			740
10	週二	糙米飯 白米+糙米	壽喜燒魚丁 *魚丁(生鮪)+板豆腐+洋蔥+蔥	玉米炒蛋 *蛋+玉米粒	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜	有機青油菜	金針排骨湯 金針菇+菇+雞骨丁		5.7	2.9	1.5	2.4			764
11	週三	紫米飯 白米+紫米	宮保雞丁 雞丁+洋蔥+小黃瓜+*油花生	蜜汁滷味 四分干+米血糕+杏鮑菇	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔	土白菜	味噌湯 洋蔥+菇+海帶芽	水果	5.8	2.6	1.8	2.3		1	812
12	週四	肉絲炒飯 白米+玉米粒+肉絲	黑胡椒肉片 肉片+洋蔥+彩椒	鮮菇絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+菇	-	油菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋蔥仁	保久乳	6.1	2.2	1.8	2.4	0.8		860
13	週五	胚芽飯 白米+胚芽米	冰糖滷腿排*1 腿排	蕃茄豆腐煲 板豆腐+蕃茄+毛豆仁	培根花椰 白花椰+青花椰+培根	小葉薺菜	鮮菇冬瓜排骨湯 冬瓜+菇+雞骨丁		5.4	3.0	1.6	2.3			747
16	週一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	瓜仔香菇肉燥 絞肉+豆干丁+碎瓜+洋蔥	芝麻包*1 芝麻包*1	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜	青油菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+雞骨丁		6.4	2.2	1.5	2.3			752
17	週二	薏仁飯 白米+薏仁	烤雞腿*1 雞腿	台式甜不辣 油豆腐+白蘿蔔+黑輪+海山醬	鮮蔬扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳	有機白莧菜	冬瓜粉圓湯 冬瓜+粉圓		6.3	2.8	1.6	2.3			789
18	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	黑胡椒豬柳 肉柳+洋蔥+黃椒	泰式粉絲 冬粉+綠豆芽+絞肉	雙色花椰 青花菜+白花菜+紅蘿蔔	小葉薺菜	香菇蘿蔔雞湯 白蘿蔔+香菇+雞丁	水果	6.1	2.1	1.9	2.4		1	799
19	週四	糙米飯 白米+糙米	鹽酥雞 雞丁+九層塔	蕃茄炒蛋 *蛋+蕃茄+洋蔥	芋香白菜 大白菜+芋頭+木耳	蚵白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜+雞骨丁		5.5	2.9	1.7	2.4			752
20	週五	什錦炒麵 白油麵+高麗菜+洋蔥+肉絲	洋蔥肉片 肉片+洋蔥+小黃瓜	鮮蔬絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔	-	青江白菜	柴香玉米湯 玉米片+*紫魚片+雞骨丁		5.5	2.2	2.0	2.4			706
23	週一	麥片飯 白米+麥片	卡拉雞排*1 卡拉雞排	咖哩豆腐煲 板豆腐+絞肉+紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	土白菜	竹筍大骨湯 竹筍+雞骨丁		5.4	2.6	1.6	3.0			747
24	週二	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬肉絲 肉絲+洋蔥+小黃瓜	焗烤奶香白菜 馬鈴薯+大白菜+*奶粉+*起司絲	蔬菜佃煮 白蘿蔔+凍豆腐+黑輪段	有機小葉薺菜	蕃茄洋蔥湯 蕃茄+洋蔥+雞骨丁		5.8	2.6	2.0	2.3			755
25	週三	薏仁飯 白米+薏仁	泰式酸甜雞丁 雞丁+洋蔥+青椒	蘿蔔糕炒蛋 *蛋+蘿蔔糕+韭菜	鴻菇黃瓜 大黃瓜+菇	蚵白菜	肉骨茶湯 高麗菜+菇+雞骨丁+肉骨茶包	履歷豆奶	5.9	3.2	1.7	2.4			803
26	週四	割稻飯 白米+高麗菜+地瓜+肉絲	馬鈴薯嫩肉 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	-	小葉薺菜	★ 味噌貢丸湯 味噌+洋蔥+貢丸片	保久乳	5.5	2.3	1.7	2.3	0.8		824
27	週五	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞丁+米血糕+九層塔	洋蔥炒蛋 *蛋+洋蔥+毛豆仁	鮮菇扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+菇	青江白菜	桂圓紫米湯 紫米+桂圓乾		5.9	2.5	1.6	2.4			746

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

Q 蘋果接觸空氣而變黃,會讓蘋果的鐵質氧化,營養價值減少?

多酚類 + 氧氣 $\xrightarrow{\text{多酚氧化酶}}$ 褐色物質

蘋果切面變黃並非鐵質氧化,不影響主要營養素!

A

蘋果變黃褐色是因為發生了「酵素性褐變」,雖然會稍微流失一些多酚類物質,但是不影響蘋果的主要營養價值喔!褐變後的蘋果,或許賣相不是那麼好,但醣類、膳食纖維等營養成分並不受影響。

若想要減少褐變的問題,可以使用些許鹽水浸泡蘋果,或是在水果表面滴上幾滴檸檬汁或柳橙汁,讓檸檬汁或柳橙汁的維生素C防止多酚被氧化酵素氧化,也建議可以在洗淨後嘗試直接帶皮吃,吃到蘋果完整的營養。

資料來源:國民健康署