

# 111年10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	水果類	熱量
3	一	麥片飯 白米+麥片	香菇干丁 豆干+乾香菇+紅蘿蔔+毛豆仁	海苔洋芋 馬鈴薯+海苔粉	芋香白菜 大白菜+芋頭+木耳+角螺	青江菜	薑絲海帶湯 海帶片+薑絲		6.0	2.0	1.6	3.0			745
4	二	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒豆包 豆包+紅蘿蔔+菇	關東煮 白蘿蔔+凍豆腐+素黑輪	鮮菇扁蒲 扁蒲+菇+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.4	2.6	1.7	2.3			719
5	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	塔香百頁 百頁豆腐+九層塔+杏鮑菇	香芹炒干絲 白干絲+芹葉+紅蘿蔔	梅干苦瓜 苦瓜+梅干菜	油菜	肉骨茶湯 高麗菜+菇+角螺	水果	5.0	2.6	1.8	2.3		1	754
6	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩豆腐煲 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆仁	素牛蒡排*1 素牛蒡排	玉筍花椰 青花椰+白花椰+玉米筍	蚵白菜	★蕃茄薑菇腐皮湯 蕃茄+菇+腐皮	保久乳	5.0	2.2	1.5	3.0	0.8		808
7	五	日式炒烏龍 烏龍麵+油片絲+豆芽菜	青龍椒干片 糯米糰+豆干片+豆豉	絲瓜豆包 絲瓜+豆包+紅蘿蔔	-	蕹菜	素肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳		5.0	2.2	2.0	2.4			673
10	一	國慶日放假一天													
11	二	白米飯 白米	香酥素魚排*1 素魚排	紅麴炒麵腸 麵腸+筍片+小黃瓜	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+菇	有機小松菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐		5.2	2.6	1.5	3.0			732
12	三	紫米飯 白米+紫米	彩椒素雞 素雞+彩椒+小黃瓜	蜜汁滷味 四分干+杏鮑菇+素紫米麵	鮮菇花椰 青花椰+白花椰+菇	蚵白菜	★黑糖米苔目甜湯 黑糖+米苔目	水果	6.0	2.4	1.5	2.3		1	801
13	四	茄汁炒飯 白米+玉米粒+素火腿+蕃茄	芋頭燒烤麩 芋頭+烤麩	鮮菇燴絲瓜 絲瓜+菇+紅蘿蔔	-	青江菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+素丸	保久乳	5.4	2.5	1.7	2.4	0.8		836
14	五	胚芽飯 白米+胚芽米	泡菜凍腐 凍豆腐+泡菜+大白菜	紅藜麥拌毛豆 毛豆仁+紅藜麥	塔香茄子 九層塔+茄子	油菜	味噌蔬菜湯 味噌+海帶芽+菇		5.1	2.9	1.9	2.3			726
17	一	小米飯 白米+小米	香椿干丁 豆干丁+香椿+素絞肉+紅蘿蔔	鳳梨木耳炒素雞 素雞+鳳梨+木耳	珍菇燴絲瓜 絲瓜+菇+紅蘿蔔	青江菜	竹筍湯 竹筍		5.0	3.0	1.8	2.4			728
18	二	台式炒麵 白油麵+油片絲+豆芽菜+紅蘿蔔	雪菜炒豆腸 豆腸+雪裡紅+菇	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳	-	有機黑葉白菜	玉米鮮菇湯 玉米粒+菇		5.2	2.5	2.0	2.4			710
19	三	蕙仁飯 白米+洋蔥仁	紅燒蘭花干 蘭花干+筍+紅蘿蔔	鮮蔬炒素肚 素肚+玉米筍+紅椒	鮮菇竹筍羹 竹筍+白蘿蔔+菇+青菜	蕹菜	蕃茄鮮菇湯 蕃茄+菇+玉米粒		5.0	2.3	2.0	2.3			676
20	四	五穀飯 白米+五穀米	三杯鮑菇黑干 九層塔+杏鮑菇+大黑干	台式甜不辣 白蘿蔔+素黑輪+油豆腐+素米血	木須扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳	小白菜	香甜玉米湯 玉米片	保久乳	5.3	2.3	1.5	2.3	0.8		805
21	五	糙米飯 白米+糙米	梅干麵腸 麵腸+梅干菜	鮮蔬壽喜燒 大白菜+玉米筍+菇+油豆腐	日式炸牛蒡 牛蒡	油菜	椰香西米露 椰漿+西谷米+地瓜	腹膠豆奶	5.7	2.0	1.8	3.0			729
24	一	海苔玉米炒飯 白米+玉米粒+豆干丁+菇	義式南瓜豆包 豆包+南瓜+馬鈴薯	三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	-	蕹菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.4	2.5	1.8	2.4			719
25	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩四分干 四分干+馬鈴薯+紅蘿蔔	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	鮮蔬炒水蓮 水蓮+紅蘿蔔+菇	有機青松菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+大白菜		5.4	2.3	1.6	2.4			699
26	三	地瓜飯 白米+地瓜	茄汁豆腸 豆腸+蕃茄+毛豆	芋香四色 芋頭+玉米粒+小黃瓜+豆干丁	鮮菇高麗 菇+高麗菜	小白菜	古早味米粉 米粉+豆芽菜+芹菜		6.0	2.3	1.7	2.3			739
27	四	芝麻飯 白米+黑芝麻	花生海結滷烤麩 烤麩+花生+海帶結	泡菜百頁 百頁豆腐+泡菜+紅蘿蔔	雙色花椰 青花椰+白花椰+紅蘿蔔	油菜	紅豆粉圓湯 紅豆+粉圓	保久乳	5.9	2.0	1.6	2.3	0.8		827
28	五	紅藜麥小米飯 白米+紅藜麥+小米	★筊白筍炒干片 筊白筍+彩椒+豆干片	香酥薯條 馬鈴薯條	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	蚵白菜	味噌豆腐湯 味噌+板豆腐+海帶芽		5.7	2.0	1.6	3.0			724
31	一	麥片飯 白米+麥片	毛豆炒豆包 豆包+毛豆+菇	紅豆包*1 紅豆包	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	油菜	扁蒲丸片湯 扁蒲+素丸		6.0	2.2	1.5	2.3			726

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

## 認識在地食材 筊白筍



### 產地

南投縣、  
新北市、  
宜蘭縣、  
台中市、  
桃園市

### 挑選秘訣

視覺-筍肉外表潔白、  
外型細長似美人腿  
觸覺-外殼粗粗的，  
剝完殼摸起來嫩嫩的

### 營養成分

含有水溶性膳食纖維，  
增加飽足感、促進腸胃  
蠕動。

### 小知識

為何筊白筍切開後會有黑點？  
筊白筍若過晚採收，筊莖會老  
熟且黑穗菌菌絲會產生孢子堆，  
是孢子堆使筍內部充滿黑斑點  
形成灰筊，表示過於成熟，口  
感較老。



資料來源：行政院農業委員會