

# 111年10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	水果類	熱量
3	一	麥片飯	泰式打拋豬	焗烤南瓜洋芋	芋香白菜	青江菜	海帶排骨湯		5.7	2.3	1.8	2.3			720
		白米+麥片	絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔	馬鈴薯+南瓜+洋蔥+*起司絲	大白菜+芋頭+木耳		海帶片+龍骨								
4	二	燕麥飯	糖醋雞丁	關東煮	鮮菇扁蒲	有機黑葉白菜	綠豆地瓜湯		5.7	2.4	1.7	2.3			725
		白米+燕麥	雞肉+洋蔥+彩椒	白蘿蔔+凍豆腐+黑輪	扁蒲+菇+紅蘿蔔		綠豆+地瓜								
5	三	蕎麥飯	★紅糟魚丁	木須炒蛋	韭香銀芽	油菜	肉骨茶湯	水果	5.2	2.5	1.7	3.0		1	789
		白米+蕎麥	*魚(生鮮)+馬鈴薯條+紅糟	*蛋+筍+木耳+絞肉	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔		高麗菜+菇+龍骨								
6	四	糙米飯	五香滷蛋*1	咖哩豆腐煲	玉筍花椰	蚵白菜	★蕃茄薑菇腐皮湯	保久乳	5.0	2.0	1.5	2.3	0.8		761
		白米+糙米	*白煮蛋	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆仁	青花椰+白花椰+玉米筍		蕃茄+菇+腐皮+龍骨								
7	五	日式炒烏龍	香滷雞翅*1	絲瓜豆包	-	蕹菜	肉羹湯		5.0	2.0	1.9	2.4			656
		烏龍麵+肉絲+豆芽菜	雞翅	絲瓜+豆包+紅蘿蔔			大白菜+肉羹+木耳+*蛋								
10	一	國慶日放假一天													
11	二	白米飯	黃金蝦排*1	回鍋干片	鮮蔬黃瓜	有機小松菜	南瓜濃湯		5.2	2.0	1.7	3.0			692
		白米	*蝦排	豆干片+高麗菜+肉片+紅蘿蔔	大黃瓜+紅蘿蔔+菇		南瓜+馬鈴薯+*蛋+奶粉								
12	三	紫米飯	紅燒嫩肉	蜜汁滷味	蒜香花椰	蚵白菜	★黑糖米苔目甜湯	水果	5.4	2.9	1.7	2.3		1	802
		白米+紫米	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	四分干+杏鮑菇+米血+烏蛋	青花椰+白花椰+蒜		黑糖+米苔目								
13	四	茄汁炒飯	蒜泥肉片	鮮菇燴絲瓜	-	青江菜	蘿蔔魚丸湯	保久乳	5.2	2.5	2.1	2.4	0.8		832
		白米+玉米粒+肉絲+蕃茄	肉片+綠豆芽+蒜泥	絲瓜+菇+紅蘿蔔			白蘿蔔+*魚丸片								
14	五	胚芽飯	泡菜雞丁	香菇蒸蛋	芝香拌黃芽	油菜	味噌蔬菜湯		5.0	2.5	1.8	2.3			686
		白米+胚芽米	雞丁+泡菜+大白菜	*蛋+香菇	黃豆芽+紅蘿蔔+白芝麻		味噌+洋蔥+海帶芽+菇								
17	一	小米飯	蒲燒鮭魚片*1	魚香炒蛋	珍菇燴絲瓜	青江菜	竹筍大骨湯		5.1	2.4	1.8	2.5			695
		白米+小米	*蒲燒鮭魚片+高麗菜	*蛋+豆醬+木耳+絞肉	絲瓜+菇+紅蘿蔔		竹筍+龍骨								
18	二	台式炒麵	沙茶肉片	開陽白菜	-	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯		5.1	2.4	2.2	2.4			700
		白油麵+肉絲+綠豆芽+紅蘿蔔	肉片+洋蔥+蔥	大白菜+紅蘿蔔+木耳+*蝦米			*蛋+玉米粒+龍骨								
19	三	薏仁飯	香滷腿排*1	金苜細粉	鮮菇竹筍羹	蕹菜	蕃茄蔬菜湯		5.8	2.3	1.8	2.3			727
		白米+洋薏仁	腿排	冬粉+金針菇+紅蘿蔔	竹筍+白蘿蔔+菇+香菜		蕃茄+黃豆芽+洋蔥+龍骨								
20	四	五穀飯	洋蔥豬柳	台式甜不辣	蝦香扁蒲	小白菜	柴香玉米湯	保久乳	5.8	2.5	1.7	2.3	0.8		860
		白米+五穀米	肉柳+洋蔥+蔥	白蘿蔔+黑輪+油豆腐+米血糕	扁蒲+紅蘿蔔+*蝦皮		玉米片+柴魚片								
21	五	糙米飯	鹽酥雞	鮮蔬壽喜燒	彩椒四季	油菜	椰香西米露	履歷豆奶	5.7	3.0	1.7	3.0			802
		白米+糙米	雞丁+九層塔	大白菜+玉米筍+菇+肉片	四季豆+彩椒		椰漿+西谷米+地瓜								
24	一	海苔蛋香炒飯	義式南瓜燉肉	三色銀芽	-	蕹菜	枸杞冬瓜湯		5.4	2.3	1.9	2.4			706
		白米+海苔粉+*蛋+玉米粒	肉角+南瓜+洋蔥	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔			冬瓜+枸杞+龍骨								
25	二	糙米飯	咖哩雞	玉米炒蛋	木耳黃瓜	有機青松菜	蕃茄洋葱湯		5.3	2.6	1.6	2.5			719
		白米+糙米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米粒+*蛋	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳		蕃茄+洋蔥+龍骨								
26	三	地瓜飯	豆酥蒸魚	★小瓜甜條	鮮菇高麗	小白菜	古早味米粉		5.7	2.0	1.5	2.3			690
		白米+地瓜	*魚(生鮮)+豆酥+板豆腐	甜不辣條+小黃瓜+彩椒	菇+高麗菜		米粉+綠豆芽+肉絲+芹菜								
27	四	芝麻飯	香滷大排*1	泡菜凍腐	雙色花椰	油菜	紅豆粉圓湯	保久乳	5.9	2.4	1.6	2.3	0.8		857
		白米+黑芝麻	大排	凍豆腐+泡菜+紅蘿蔔	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		紅豆+粉圓								
28	五	紅藜麥小米飯	★筊白筍肉丁	香酥薯條	海帶三絲	蚵白菜	味噌豆腐湯		5.7	2.2	1.5	2.3			705
		白米+紅藜麥+小米	肉角+筊白筍+木耳	馬鈴薯條	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		味噌+板豆腐+海帶芽								
31	一	麥片飯	瓜仔肉燥	紅豆包*1	枸杞高麗	油菜	扁蒲蛋花湯		6.0	2.4	1.7	2.3			746
		白米+麥片	絞肉+碎瓜+干丁+乾香菇	紅豆包	高麗菜+枸杞		扁蒲+蛋+龍骨								

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「\*」表示含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品,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

## 認識在地食材 茭白筍



### 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  
形成灰茭,表示過於成熟,口  
感較老。



資料來源:行政院農業委員會