

# 111年11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	二	白米飯 白米	鳳梨木耳燒麵腸 麵腸+鳳梨+木耳	★金瓜凍腐 凍豆腐+南瓜+紅蘿蔔	鴻菇白菜 大白菜+鴻喜菇	有機荷葉白菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+菇+角螺		5.3	2.9	1.6	2.3			732
2	三	★咖哩沙茶炒麵 白油麵+油片絲+高麗菜	滷素肚 素肚+紅蘿蔔+毛豆仁	蔬菜佃煮 白蘿蔔+素黑輪+玉米片	-	青江菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇	水果	5.2	2.5	1.8	2.4		1	765
3	四	糙米飯 白米+糙米	義式蕃茄豆腸 豆腸+蕃茄+毛豆仁	筍香燒豆腐 油豆腐+筍+菇	四季玉筍 四季豆+玉米筍+紅蘿蔔	蚵白菜	綠豆湯 綠豆	保久乳	5.6	2.8	1.6	2.3	0.8		866
4	五	燕麥飯 白米+燕麥	紅麴素雞 素雞+彩椒+青椒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	焗紫菜 紫菜	油菜	素肉羹湯 白蘿蔔+素肉羹+木耳		5.8	2.0	1.5	2.4			702
7	一	小米飯 白米+小米	紅燒豆腸 豆腸+紅蘿蔔+白蘿蔔	蔬菜炸餅 地瓜+芋頭+牛蒡	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳	小白菜	麻油薑菇湯 高麗菜+菇+枸杞		6.0	2.0	1.7	3.0			748
8	二	香椿炒飯 白米+三色豆+豆干丁+香椿醬	芋頭燒烤麵 烤麵+芋頭	鮮蔬扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	-	有機味美菜	海帶玉米湯 海帶片+玉米片		5.4	2.5	1.5	2.4			711
9	三	紫米飯 白米+紫米	泡菜凍腐 凍豆腐+泡菜+大白菜	腐乳干片 豆干片+豆腐乳+芹菜	針菇黃芽 黃豆芽+金針菇+紅蘿蔔	油麥菜	紅棗桂圓銀耳湯 紅棗+桂圓+白木耳	水果	5.7	2.3	1.7	2.3		1	778
10	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	雪菜炒豆包 豆包+雪菜+菇	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+素米血	塔香茄子 九層塔+茄子	蚵白菜	★山藥湯 山藥+枸杞	保久乳	5.6	2.6	1.8	2.4	0.8		860
11	五	胚芽飯 白米+胚芽米	菱角燒油豆腐 菱角+油豆腐+紅蘿蔔	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	芋香白菜 芋頭+大白菜+木耳	青江菜	鮮菇冬瓜湯 菇+冬瓜		5.2	2.0	1.6	2.3			658
14	一	小米飯 白米+小米	泰式打拋干丁 蕃茄+九層塔+豆干丁	金茸細粉 冬粉+豆芽菜+金針菇+紅蘿蔔	木須高麗 木耳+高麗菜	油菜	九份綜合圓湯 地瓜圓+芋圓+粉圓		6.6	2.0	1.7	2.4			763
15	二	芝麻飯 白米+黑芝麻	椒鹽豆腐 板豆腐	紅麴麵腸 麵腸+紅麴醬+木耳	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+菇	有機荷葉白菜	白菜素丸湯 大白菜+素丸		5.0	2.6	1.6	3.0			720
16	三	糙米飯 白米+糙米	糖醋白頁 白頁豆腐+小黃瓜+青椒	三杯鮑菇黑干 九層塔+杏鮑菇+大黑干	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	油麥菜	剝皮辣椒鮮菇湯 剝皮辣椒+白蘿蔔+菇		5.0	2.0	1.7	2.3			646
17	四	五穀飯 白米+五穀米	椰香咖哩素肚 素肚+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿	★山藥四色 山藥+豆乾丁+毛豆仁+小黃瓜	梅干苦瓜 梅干菜+苦瓜	蚵白菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+高麗菜	保久乳	5.5	2.3	1.7	2.3	0.8		824
18	五	味噌蔬菜拉麵 拉麵+高麗菜+玉米筍+海帶芽	薑汁燒豆包 豆包+紅蘿蔔+筍	芋泥包*1 芋泥包	丸片冬瓜 素丸+冬瓜	青江菜	-	腹歷豆奶	6.0	2.3	1.8	2.3			741
21	一	麥片飯 白米+麥片	紅燒蘭花干 蘭花干+筍+紅蘿蔔	紅藜麥拌毛豆 毛豆仁+紅藜麥	金菇海絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	菠菜	肉骨茶湯 高麗菜+菇		5.0	2.5	1.7	2.3			684
22	二	糙米飯 白米+糙米	素白帶魚*1 素白帶魚	茄汁豆腐煲 板豆腐+蕃茄+毛豆仁	枸杞冬瓜 冬瓜+菇+枸杞	有機青松菜	南瓜蔬菜湯 南瓜+高麗菜+菇+小麥捲		5.0	2.0	1.6	3.0			675
23	三	地瓜飯 白米+地瓜	宮保干丁 四分干+芋頭+乾辣椒+花生	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+木耳+角螺	四季筍絲 四季豆+筍+紅蘿蔔	蚵白菜	玉米鮮菇湯 玉米片+菇		5.7	2.0	1.7	2.3			695
24	四	韓式拌飯 白米+海帶芽+油片絲+黃豆芽	酸菜炒素肚 酸菜+素肚	丸片黃瓜 大黃瓜+素丸	-	青江菜	刈薯香菇湯 豆薯+香菇	保久乳	5.1	2.1	1.9	2.4	0.8		790
25	五	紅藜麥小米飯 白米+紅藜麥+小米	麻油鮮蔬凍豆腐 凍豆腐+高麗菜+枸杞+杏鮑菇	碎脯炒干丁 豆干丁+豆豉+碎脯	珍菇炒水蓮 水蓮+金針菇+紅蘿蔔	油麥菜	冬瓜米苔目 冬瓜+米苔目		5.6	2.9	1.6	2.4			758
28	一	白米飯 白米	青龍椒干片 糯米椒+豆干片+豆豉	素牛蒡排*1 素牛蒡排	拌黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	青江菜	味噌豆腐湯 味噌+板豆腐+海帶芽		5.0	2.6	1.5	3.0			718
29	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	咖哩素雞 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	芹香干絲 黃干絲+芹菜+紅蘿蔔+菇	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	有機小松菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.7	2.0	1.6	2.3			693
30	三	客家炒飯條 飯條+豆芽菜+油片絲+紅蘿蔔	糖醋豆皮結 豆皮結+彩椒+青椒	鮮蔬白菜 大白菜+紅蘿蔔+菇	-	蚵白菜	竹筍湯 竹筍		5.0	2.1	2.2	2.4			671

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 山藥

### 產地

南投縣、彰化縣、新北市、台北市

### 挑選秘訣

1. 重量重
2. 外皮光潔、顏色均勻
3. 鬚根纖細且數量多
4. 切口無變色
5. 表面稍有濕潤感

### 營養成分

屬於全穀雜糧類，富含水溶性膳食纖維。紫紅肉山藥有少量總酚類，在抗氧化效力上略勝白肉山藥一籌。

### 小知識

生吃山藥會比較好嗎？

山藥富含澱粉酶及黏蛋白，持久的高溫或料理時間過久，易破壞澱粉酶，生食利於促進人體消化吸收、滋養腸胃黏膜、預防心血管脂肪沉積，也發揮良好通便效果。



資料來源：行政院農業委員會