

111年11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	二	白米飯	三杯雞	★金瓜凍腐	開陽白菜	有機荷葉白菜	蕃茄蔬菜湯		5.6	2.8	1.7	2.3			748
		白米	雞丁+米血糕+杏鮑菇+九層塔	凍豆腐+南瓜+紅蘿蔔	大白菜+木耳+蝦米		蕃茄+洋蔥+菇+雞骨								
2	三	★咖哩沙茶炒麵	蔥爆肉片	蔬菜焯煮	-	青江菜	黃瓜大骨湯	水果	5.3	2.5	1.9	2.4		1	774
		白油麵+肉絲+高麗菜+洋蔥	肉片+洋蔥+蔥	白蘿蔔+黑輪+玉米片+烏蛋			大黃瓜+雞骨丁								
3	四	糙米飯	★清蒸石斑魚	筍香燒油腐	四季玉筍	蚵白菜	綠豆湯	保久乳	5.6	2.0	1.6	2.4	0.8		810
		白米+糙米	*石斑魚丁+豆芽菜	油豆腐+筍+青蔥	四季豆+玉米筍+紅蘿蔔		綠豆								
4	五	燕麥飯	香烤腿排*1	螞蟻上樹	蒜燒海根	油菜	肉羹湯		5.8	2.3	1.7	2.3			725
		白米+燕麥	腿排	冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	海帶根+蒜+紅蘿蔔		白蘿蔔+肉羹+木耳+蛋								
7	一	小米飯	冰糖豬腳	焗烤南瓜洋芋	鮮蔬黃瓜	小白菜	麻油薑菇湯		5.7	2.4	1.7	2.3			725
		白米+小米	肉角+豬腳丁+四分干	馬鈴薯+南瓜+洋蔥+起司絲	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳		高麗菜+菇+雞骨丁+枸杞								
8	二	肉絲蛋炒飯	糖醋雞丁	鮮蔬扁蒲	-	有機味美菜	海帶排骨湯		5.2	2.4	2.0	2.4			702
		白米+肉絲+蛋+三色豆	雞丁+洋蔥+彩椒	扁蒲+木耳+紅蘿蔔			海帶片+雞骨								
9	三	紫米飯	泡菜肉片	★芋芋魷魚炒蛋	針菇黃芽	油麥菜	紅棗桂圓銀耳湯	水果	5.2	2.9	1.5	2.4		1	787
		白米+紫米	肉片+泡菜+大白菜	蛋+馬鈴薯+魷魚	黃豆芽+金針菇+紅蘿蔔		紅棗+桂圓+白木耳								
10	四	蕎麥飯	五香滷大排*1	台式甜不辣	紅絲高麗	蚵白菜	★枸杞山藥排骨湯	保久乳	5.6	2.1	1.5	2.3	0.8		811
		白米+蕎麥	豬排	白蘿蔔+油豆腐+米血+黑輪	高麗菜+紅蘿蔔		山藥+枸杞+雞骨								
11	五	胚芽飯	香酥魚丁	椒鹽毛豆莢	芋香白菜	青江菜	冬瓜大骨湯		5.4	2.3	1.6	3.0			726
		白米+胚芽米	*魚丁(生鮮)+地瓜薯條	毛豆莢	芋頭+大白菜+木耳		冬瓜+雞骨								
14	一	小米飯	泰式打拋豬	金苜細粉	木須高麗	油菜	九份綜合圓湯		6.3	2.6	1.7	2.4			787
		白米+小米	絞肉+蕃茄+九層塔+豆干丁	冬粉+金針菇+紅蘿蔔	木耳+高麗菜		地瓜圓+芋圓+粉圓								
15	二	芝麻飯	照燒雞丁	洋蔥炒蛋	三色銀芽	有機荷葉白菜	白菜魚丸湯		5.0	2.7	2.0	2.4			711
		白米+黑芝麻	雞丁+洋蔥+玉米筍	*蛋+洋蔥	綠豆芽+紅蘿蔔+菇		大白菜+魚丸								
16	三	糙米飯	洋蔥肉柳	麻婆豆腐	彩椒花椰	油麥菜	剝皮辣椒雞湯		5.0	3.0	1.7	2.3			721
		白米+糙米	肉柳+洋蔥+小黃瓜	板豆腐+絞肉+青蔥	青花椰+白花椰+彩椒		剝皮辣椒+白蘿蔔+雞丁								
17	四	五穀飯	椰香咖哩雞	★山藥四色	鮮菇白菜	蚵白菜	蕃茄蛋花湯	保久乳	5.4	2.8	1.7	2.3	0.8		854
		白米+五穀米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿	山藥+豆乾丁+毛豆仁+芋頭	大白菜+菇+紅蘿蔔		蕃茄+蛋+雞骨								
18	五	味噌蔬菜拉麵	酥炸雞腿*1	芋泥包*1	蝦香冬瓜	青江菜	-	腹歷豆奶	6.0	2.4	1.7	3.0			778
		拉麵+高麗菜+肉片+海帶芽	雞腿	芋泥包	冬瓜+蝦皮+木耳										
21	一	麥片飯	馬鈴薯燉肉	柴魚蒸蛋	金菇海絲	菠菜	肉骨茶湯		5.2	2.7	1.6	2.3			710
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	*蛋+柴魚片+菇	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇		高麗菜+菇+雞骨丁								
22	二	糙米飯	★香酥虱目魚塊*3	茄汁豆腐煲	枸杞冬瓜	有機青松菜	南瓜濃湯		5.2	2.3	1.5	3.0			709
		白米+糙米	*虱目魚塊	板豆腐+蕃茄+毛豆仁	冬瓜+菇+枸杞		南瓜+馬鈴薯+蛋+奶粉								
23	三	地瓜飯	宮保雞丁	鮮蔬麵疙瘩	四季筍絲	蚵白菜	玉米排骨湯		5.7	2.1	1.8	2.3			705
		白米+地瓜	雞丁+洋蔥+乾辣椒+花生	麵疙瘩+高麗菜+木耳+肉片	四季豆+筍+紅蘿蔔		玉米片+雞骨								
24	四	韓式拌飯	檸檬豬柳	丸片黃瓜	-	青江菜	刈香香菇蛋花湯	保久乳	5.0	2.7	2.0	2.4	0.8		831
		白米+海帶芽+肉絲+黃豆芽	豬柳+洋蔥+彩椒+檸檬汁	大黃瓜+貢丸			豆腐+蛋+菇+雞骨								
25	五	紅藜麥小米飯	麻油雞	客家小炒	紅絲花椰	油麥菜	冬瓜米苔目		5.0	3.0	1.5	2.4			721
		白米+紅藜麥+小米	雞丁+高麗菜+杏鮑菇+枸杞	豆干片+乾魷魚+芹菜+紅蘿蔔	青花菜+白花椰+紅蘿蔔		冬瓜磚+米苔目								
28	一	白米飯	卡拉雞排*1	紅蘿蔔炒蛋	拌黃芽	青江菜	味噌豆腐湯		5.0	2.6	1.5	3.0			718
		白米	卡拉雞排*1	*蛋+紅蘿蔔	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔		味噌+板豆腐+海帶芽								
29	二	薏仁飯	咖哩肉丁	關東煮	枸杞高麗	有機小松菜	紅豆紫米湯		5.7	2.6	1.6	2.4			742
		白米+洋薏仁	肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	白蘿蔔+黑輪+凍豆腐	高麗菜+枸杞		紅豆+紫米								
30	三	客家炒飯條	蜜汁雞丁	蛋酥白菜	-	蚵白菜	竹筍大骨湯		5.0	2.2	2.1	3.0			703
		飯條+豆芽菜+肉絲+紅蘿蔔	雞丁+地瓜+白芝麻	大白菜+紅蘿蔔+蛋			竹筍+雞骨								

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 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