

111年12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	四	糙米飯 白米+糙米	蕃茄豆包 豆包+蕃茄+毛豆仁	塔香油腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔	丸片冬瓜 冬瓜+素丸片	蚵白菜	海帶鮮菇湯 海帶片+菇	保久乳	5.0	3.0	1.8	2.3	0.8		844
2	五	胚芽飯 白米+胚芽米	壽喜燒凍腐 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔	義式烤蔬菜 南瓜+玉米段+紅椒+馬鈴薯	菠菜	肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳		6.4	2.0	1.6	2.4			746
5	一	小米飯 白米+小米	香菇干丁 素絞肉+豆干丁+乾香菇	芝麻包*1 芝麻包*1	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+木耳+紅蘿蔔	油麥菜	芹香結頭湯 結頭菜+芹菜珠		6.0	2.0	1.7	2.3			716
	二	白米飯 白米	紅麵麵腸 雞腸+青椒+紅蘿蔔	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	鮮菇白菜 大白菜+木耳+菇	有機小松菜	味噌蔬菜湯 高麗菜+海帶芽+味噌		5.1	3.0	1.6	2.3			726
7	三	紫米飯 白米+紫米	芋頭燒烤麩 烤麩+芋頭	碎脯炒干丁 豆干丁+菜脯+豆豉	鮮蔬炒水蓮 水蓮+金針菇+紅蘿蔔	菠菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇+角螺+肉骨茶包	水果	5.3	2.8	1.6	2.4	1		789
8	四	燕麥飯 白米+燕麥	彩繪素雞 素雞+彩椒+菇	田園四色 豆干丁+毛豆+芋頭+玉米筍	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	油菜	燒仙草 綠豆+洋蔥仁+QQ圓+仙草汁	保久乳	6.0	2.7	1.6	2.3	0.8		886
9	五	義大利麵 螺旋麵	素白帶魚*1 素白帶魚*1	蕃茄義大利醬 蕃茄+三色豆+豆干丁	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	蚵白菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐+菇		5.1	2.1	1.6	3.0			690
12	一	麥片飯 白米+麥片	糖醋百頁 白頁豆腐+豆瓣+彩椒	酸菜炒素肚 素肚+酸菜絲	塔香茄子 九層塔+茄子	青江菜	酸辣湯 板豆腐+筍+木耳		5.0	2.4	1.7	2.4			681
13	二	糙米飯 白米+糙米	雪菜炒豆腸 豆腸+雪菜+毛豆仁	咖哩豆腐煲 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	木須冬瓜 冬瓜+木耳	有機荷葉白菜	海芽鴻菇湯 海帶芽+鴻喜菇		5.1	2.7	1.7	2.4			710
14	三	薏仁飯 白米+薏仁	三杯素雞 素雞+九層塔+杏鮑菇	★泡菜煎餅*1 泡菜+麵粉+小黃瓜	拌黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	油菜	蕃茄玉米湯 蕃茄+玉米片	水果	5.1	2.0	1.8	3.0	1		747
15	四	飄香油飯 白米+油片絲+芋頭+乾香菇	滷素肚 素肚+紅蘿蔔+玉米筍	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+素米血	-	蚵白菜	枸杞筍片湯 竹筍+枸杞	保久乳	5.1	2.1	1.5	2.4	0.8		780
16	五	五穀飯 白米+五穀米	麻油鮮蔬豆包 豆包+高麗菜+杏鮑菇+枸杞	黃金薯條 馬鈴薯條	鮮菇黃瓜 大黃瓜+菇+紅蘿蔔	菠菜	綠豆湯 綠豆		5.6	2.2	1.5	3.0			730
19	一	小米飯 白米+小米	香椿干丁 香椿醬+豆干丁+素絞肉+乾香菇	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+角螺+木耳	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	蚵白菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+菇		5.4	2.2	1.8	2.3			692
20	二	台式炒麵 白油麵+綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔	毛豆炒豆包 毛豆+豆包+菇	關東煮 白蘿蔔+玉米段+凍豆腐	-	有機青松菜	鮮菇蔬菜湯 菇+高麗菜+蕃茄		5.1	3.0	1.8	2.4			735
21	三	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	紅燒蘭花干 雞丁+紅蘿蔔+小黃瓜	蜜汁豆干 四分干+杏鮑菇+白芝麻	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	菠菜	★香菇蘿蔔花瓜湯 白蘿蔔+香菇+花瓜條		5.0	2.5	1.9	2.3			689
22	四	糙米飯 白米+糙米	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+木耳+鳳梨	鮮蔬壽喜燒 凍豆腐+大白菜+菇+玉米筍	雙色花椰 青花菜+白花椰	油麥菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓	保久乳	5.7	2.2	1.7	2.4	0.8		835
23	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋百頁 百頁+小黃瓜+彩椒	塔香豆腸 豆腸+杏鮑菇+九層塔	日式炸牛蒡 牛蒡	小白菜	玉米鮮菇湯 玉米片+菇		5.1	2.7	1.6	3.0			735
26	一	高麗菜拌飯 白米+高麗菜+油片絲+三色豆	義式南瓜素雞 彩椒+南瓜+素雞	綜合滷味 白蘿蔔+凍豆腐+素甜不辣	-	菠菜	鮮菇黃瓜湯 大黃瓜+菇		5.0	2.6	1.6	2.3			689
27	二	芝麻飯 白米+黑芝麻	咖哩素肚 素肚+馬鈴薯+紅蘿蔔	哨子油腐 油豆腐+素絞肉+小黃瓜	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇	有機黑葉白菜	黑糖粉圓湯 黑糖+粉圓		6.2	2.5	1.5	2.3			763
28	三	地瓜飯 白米+地瓜	花生滷烤麩 烤麩+花生+海帶結	丁香豆干糯米椒 豆干丁+糯米椒+豆豉+紅蘿蔔	芋香白菜 大白菜+芋頭+木耳	油菜	麻油薑菇湯 金針菇+香菇+枸杞		5.0	2.7	1.8	2.3			701
29	四	白米飯 白米	塔香黑干 九層塔+黑干+杏鮑菇	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	彩椒四季 四季豆+彩椒	蚵白菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+蕃茄+菇	保久乳	5.0	2.0	1.7	2.3	0.8		766
30	五	紫米糙米飯 白米+糙米+紫米	醬燒野菜豆皮 豆皮+彩椒+鴻喜菇	泡菜年糕 泡菜+年糕+紅蘿蔔	梅干苦瓜 苦瓜+梅干菜	油麥菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌		5.7	2.3	1.9	2.3			723

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

◎營養補給站



認識在地食材
高麗菜



產地

1. 平地產區:
主要集中於雲林縣與彰化縣

2. 高冷地產區
主要為宜蘭縣、南投縣和台中市

挑選秘訣

每年11月到隔年4月是最佳賞味期,只要球形完整,成熟度夠、結球緊密、葉片新鮮脆嫩具光澤、不萎縮、無腐爛碰傷者,都可以選購,價格亦較便宜。

營養成分

甘藍屬於蔬菜類,含有豐富的纖維質、維生素及礦物質,不論涼拌沙拉、炒、煮或吃火鍋皆可,還可製作泡菜、曬成高麗菜乾,不僅耐貯存更有一股特殊的風味與甜味。

小知識

大約6月開始購買的高麗菜,常發現外表看起來正常,但切開內部會有灰灰、黑黑的現象、或者黑點點,請問這有可能是甚麼原因造成的呢?

6月以後在高溫強日照氣候下甘藍生長強健,但因葉片蒸散作用旺盛,鈣元素運輸較慢,導致葉緣缺鈣的生理病害,是夏季栽培高麗菜常見的生理問題。

資料來源:行政院農業委員會