

# 111年12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	四	糙米飯	蕃茄炒蛋	塔香油腐	丸片冬瓜	蚵白菜	海帶排骨湯	保久乳	5.0	2.1	1.9	2.4	0.8		783
		白米+糙米	*蛋+蕃茄+洋蔥	油豆腐+杏鮑菇+九層塔+絞肉	冬瓜+貢丸片	海帶片+龍骨									
2	五	胚芽飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	四季豆薯	菠菜	肉羹湯	水果	5.9	2.3	1.8	2.4			739
		白米+胚芽米	肉片+綠豆芽	冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	四季豆+豆薯+玉米筍	大白菜+肉羹+木耳+*蛋									
5	一	小米飯	香菇肉燥	芝麻包*1	鮮蔬黃瓜	油麥菜	芹香結頭湯	保久乳	6.0	2.3	1.7	2.3			739
		白米+小米	絞肉+豆干丁+洋蔥+乾香菇	芝麻包*1	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔	結頭菜+芹菜珠+龍骨									
6	二	白米飯	茄汁魚丁	蔬菜佃煮	開陽白菜	有機小松菜	味噌蔬菜湯	水果	5.3	2.0	1.9	2.3			672
		白米	*魚丁(生鮮)+馬鈴薯+蕃茄	白蘿蔔+油豆腐+玉米片	大白菜+木耳+*蝦米	高麗菜+海帶芽+味噌									
7	三	紫米飯	脆皮豬腳	菜脯蔥花炒蛋	韭香銀芽	菠菜	肉骨茶湯	保久乳	5.3	2.8	1.6	3.0	1	816	
		白米+紫米	豬腳+肉角+馬鈴薯	*蛋+菜脯+豆薯+蔥	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔	高麗菜+菇+龍骨+肉骨茶包									
8	四	燕麥飯	蔥爆雞丁	麻婆豆腐	紅絲高麗	油菜	燒仙草	保久乳	5.6	2.7	1.5	2.3	0.8	856	
		白米+燕麥	雞丁+洋蔥+小黃瓜	板豆腐+絞肉+青蔥	高麗菜+紅蘿蔔	綠豆+洋蔥仁+QQ圓+仙華汁									
9	五	義大利麵	香烤腿排*1	蕃茄義大利醬	彩椒花椰	蚵白菜	南瓜濃湯	保久乳	5.2	2.4	1.8	2.3			693
		螺旋麵	腿排*1	蕃茄+三色豆+洋蔥+絞肉	青花椰+白花椰+彩椒	南瓜+洋蔥+*蛋+奶粉									
12	一	麥片飯	糖醋燒肉	香菇蒸蛋	蒜燒海根	青江菜	酸辣湯	水果	5.0	2.9	1.5	2.3			709
		白米+麥片	肉角+豆薯+彩椒	*蛋+香菇	海帶根+蒜+紅蘿蔔	板豆腐+筍+肉絲+木耳									
13	二	糙米飯	香滷豬排*1	咖哩豆腐煲	蝦香冬瓜	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯	保久乳	5.0	2.3	1.5	2.3			664
		白米+糙米	豬排*1	板豆腐+洋蔥+紅蘿蔔	冬瓜+木耳+*蝦皮	海帶芽+*蛋+龍骨									
14	三	薏仁飯	三杯雞	椒鹽毛豆莢	拌黃芽	油菜	蕃茄洋蔥湯	保久乳	5.3	2.5	1.6	2.3	1	762	
		白米+薏仁	雞丁+米血糕+九層塔+杏鮑菇	毛豆莢	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	蕃茄+洋蔥+龍骨									
15	四	飄香油飯	麻油肉片	台式甜不辣	-	蚵白菜	筍片大骨湯	保久乳	5.5	2.6	1.5	2.3	0.8	841	
		白米+肉絲+芋頭+*蝦米	肉片+高麗菜+枸杞	白蘿蔔+油豆腐+黑輪+米血		竹筍+龍骨									
16	五	五穀飯	親子雞肉丼	黃金薯條	鮮菇黃瓜	菠菜	綠豆湯	保久乳	6.3	2.0	1.5	3.0		764	
		白米+五穀米	雞丁+洋蔥+*蛋	馬鈴薯條	大黃瓜+菇+紅蘿蔔	綠豆									
19	一	小米飯	泰式打拋豬	鮮蔬麵疙瘩	海帶三絲	蚵白菜	冬瓜大骨湯	保久乳	5.4	2.5	2.0	2.4		724	
		白米+小米	絞肉+蕃茄+九層塔+豆乾丁	麵疙瘩+高麗菜+韭菜+木耳	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	冬瓜+龍骨									
20	二	台式炒麵	糖醋雞丁	關東煮	-	有機青松菜	洋芋濃湯	保久乳	5.6	2.8	1.7	2.4		753	
		白油麵+綠豆芽+肉絲+紅蘿蔔	雞丁+洋蔥+彩椒	白蘿蔔+黑輪+凍豆腐	馬鈴薯+*蛋+奶粉										
21	三	紅藜小米飯	檸檬豬柳	焗烤南瓜洋芋	枸杞高麗	菠菜	*香菇蘿蔔瓜仔雞湯	保久乳	5.6	2.1	1.9	2.3		701	
		白米+紅藜麥+小米	肉柳+洋蔥+甜椒	南瓜+馬鈴薯+洋蔥+*起司絲	高麗菜+枸杞	白蘿蔔+香菇+花瓜條+腰丁									
22	四	糙米飯	烤雞腿*1	鮮蔬壽喜燒	雙色花椰	油麥菜	紅豆湯圓	保久乳	5.7	2.8	1.6	2.3	0.8	873	
		白米+糙米	雞腿	凍豆腐+大白菜+菇+玉米筍	青花菜+白花椰	紅豆+湯圓									
23	五	蕎麥飯	鹽酥雞	魚香炒蛋	三色銀芽	小白菜	柴香玉米排骨湯	履歷豆奶	5.3	3.1	1.5	3.0		776	
		白米+蕎麥	雞丁+九層塔	*蛋+筍+木耳+絞肉	豆芽菜+紅蘿蔔+木耳	玉米片+龍骨									
26	一	高麗菜拌飯	義式南瓜燉肉	綜合滷味	-	菠菜	黃瓜大骨湯	保久乳	5.2	2.9	1.6	2.3		725	
		白米+高麗菜+肉絲+三色豆	肉角+南瓜+洋蔥	白蘿蔔+凍豆腐+鰻蛋+甜不辣	大黃瓜+龍骨										
27	二	芝麻飯	咖哩雞	洋蔥毛豆炒蛋	蒜香高麗	有機黑葉白菜	黑糖粉圓湯	保久乳	6.1	2.6	1.6	2.4		770	
		白米+黑芝麻	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	*蛋+洋蔥+毛豆	高麗菜+紅蘿蔔	黑糖+粉圓									
28	三	地瓜飯	五香滷雞翅*1	茄汁油腐	芋香白菜	油菜	麻油薑菇湯	保久乳	5.0	2.7	1.8	2.3		701	
		白米+地瓜	雞翅*1	油豆腐+蕃茄+毛豆	大白菜+芋頭+木耳	金針菇+香菇+龍骨									
29	四	白米飯	清蒸石斑魚	泰式粉絲	彩椒四季	蚵白菜	蕃茄洋蔥蛋花湯	保久乳	5.8	2.0	2.0	2.4	0.8	834	
		白米	*石斑魚丁+洋蔥	冬粉+綠豆芽+絞肉+紅蘿蔔	四季豆+彩椒	蕃茄+洋蔥+*蛋									
30	五	紫米糙米飯	黃金蝦排*1	泡菜年糕	玉筍花椰	油麥菜	味噌豆腐湯	保久乳	5.6	2.0	1.5	3.0		715	
		白米+糙米+紫米	*蝦排	泡菜+年糕+肉片+紅蘿蔔	青花菜+花椰菜+玉米筍	板豆腐+海帶芽+味噌									

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

## ◎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。