

111年08.09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
30	二	白米飯 白米	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+鳳梨+木耳+毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	鮮菇扁蒲 扁蒲+菇	有機小松菜	玉米銀蘿湯 玉米片+白蘿蔔		6.0	2.0	1.7	2.4			721
31	三	紫米飯 白米+紫米	泰式綠咖哩豆包 豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔	蜜汁滷味 黑豆干+杏鮑菇	玉筍花椰 青花椰+白花椰+玉米筍	蕪菜	紅棗桂圓銀耳湯 紅棗+桂圓+白木耳	水果	5.1	2.7	1.5	2.3		1	761
1	四	韓式拌飯 白米+海帶芽+油片絲+黃豆芽	酸菜炒素肚 素肚+酸菜	九片黃瓜 大黃瓜+素丸+木耳	-	青江菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+板豆腐	保久乳	5.1	2.1	1.9	2.4	0.8		790
2	五	糙米飯 白米+糙米	素白帶魚*1 素白帶魚	★台式甜不辣 白蘿蔔+素黑輪+油豆腐+素米血	水蓮炒豆包 豆包絲+水蓮+紅蘿蔔	蚵白菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇+角螺		5.3	2.1	1.7	3.0			706
5	一	麥片飯 白米+麥片	香菇干丁 豆干丁+素絞肉+乾香菇+豆腐	紅藜麥毛豆 毛豆+紅藜麥	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔	蕪菜	枸杞竹筍湯 竹筍+枸杞		5.0	2.9	1.6	2.3			711
6	二	義大利麵 義大利麵	花生海結滷烤麩 烤麩+花生+海帶結	蕃茄義大利醬 玉米粒+素火腿+蕃茄	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔	有機荷葉白菜	綠豆湯 綠豆		5.6	2.0	1.6	2.3			686
7	三	五穀飯 白米+五穀米	★味噌鮑菇豆腸 豆腸+杏鮑菇+紅蘿蔔+味噌	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	梅干苦瓜 梅干菜+苦瓜	青江菜	芹香米粉湯 芹菜+米粉+綠豆芽	水果	5.2	2.8	1.7	2.3		1	780
8	四	糙米飯 白米+糙米	香滷素雞 素雞+玉米筍+小黃瓜	香酥豆腐 板豆腐	鮮菇絲瓜 絲瓜+香菇+紅蘿蔔	油菜	素肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳+紅蘿蔔	保久乳	5.0	2.4	1.8	3.0	0.8		830
9	五	中秋節彈性調整放假													
12	一	小米飯 白米+小米	椰香咖哩素肚 素肚+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿	玉兔包*1 玉兔包	白菜炒豆包 大白菜+豆包+紅蘿蔔	蕪菜	香菇海帶湯 海帶片+香菇		6.0	2.0	1.5	2.3			711
13	二	胚芽飯 白米+胚芽米	紅麴炒素雞 素雞+青椒+杏鮑菇	壽喜燒凍腐 大白菜+凍豆腐+金針菇+玉米筍	鮮蔬拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐		5.1	2.6	1.6	2.4			700
14	三	地瓜飯 白米+地瓜	雪菜炒豆包 豆包+雪菜+菇	醬燒百頁 百頁豆腐+毛豆仁+紅蘿蔔	鮮菇扁蒲 扁蒲+菇	油菜	羅宋湯 蕃茄+西洋芹+馬鈴薯		5.0	2.8	1.7	2.4			711
15	四	燕麥飯 白米+燕麥	★京醬豆皮結 豆皮結+西洋芹+紅蘿蔔	芋香四色 芋頭+玉米粒+小黃瓜+豆干丁	雙色花椰 青花菜+花椰菜+紅蘿蔔	小白菜	紅豆薏仁湯 紅豆+洋薏仁	保久乳	6.0	1.9	1.5	2.3	0.8		824
16	五	玉米炒飯 白米+玉米粒+素火腿	茄汁豆腸 豆腸+蕃茄+玉米筍	黃瓜丸片 大黃瓜+紅蘿蔔+素丸	-	青江菜	榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉		5.6	2.4	1.7	2.4			723
19	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	打拋干丁 素絞肉+豆干丁+蕃茄+九層塔	黑胡椒素排*1 黑胡椒素排	鮮蔬絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳	蚵白菜	味噌豆腐湯 味噌+海帶芽+板豆腐		5.0	2.8	1.5	3.0			733
20	二	糙米飯 白米+糙米	三杯豆腸 豆腸+杏鮑菇+九層塔	海苔洋芋 海苔粉+馬鈴薯	三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	有機青油菜	冬瓜鮮蔬湯 冬瓜+菇		6.0	2.2	1.7	3.0			763
21	三	台式炒麵 寬條+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	紅燒蘭花干 蘭花干+彩椒+小黃瓜	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米片	-	蕪菜	綜合鮮菇湯 金針菇+香菇+黃豆芽		5.2	2.0	1.8	2.4			667
22	四	白米飯 白米	梅干麵腸 麵腸+梅干	泰式粉絲 冬粉+綠豆芽+豆包絲+紅蘿蔔	玉米高麗 高麗菜+玉米粒	青江菜	★刈薯香菇湯 豆薯+香菇	保久乳	6.0	2.1	1.7	2.3	0.8		844
23	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	夾心黑干*1 大黑干+酸菜絲+花生粉	泡菜百頁 泡菜+百頁+紅蘿蔔+大白菜	塔香茄子 九層塔+茄子	小白菜	摩摩喳喳 綠豆+紫米+西谷米+地瓜+楊子		5.7	2.9	1.7	2.3			763
26	一	香椿炒飯 白米+玉米粒+素火腿+香椿	紅燒烤麩 烤麩+小黃瓜+玉米筍	鮮蔬蒲瓜 扁蒲+菇+枸杞	-	蕪菜	★瓜仔肉羹清湯 白蘿蔔+素肉羹+花瓜條		5.2	2.0	1.9	2.4			670
27	二	海苔飯 白米+海苔粉	豆豉炒素雞 素雞+彩椒+杏鮑菇	絲瓜豆腐 絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔	塔香海根 海帶根+九層塔+紅蘿蔔	有機荷葉白菜	白菜鮮菇湯 大白菜+菇		5.0	2.0	1.9	2.4			656
28	三	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	茭白筍炒素肚 茭白筍+素肚+菇	糖醋油腐 油豆腐+青椒+彩椒	辣味噌拌秋葵 秋葵	青江菜	★蕃茄素捲湯 蕃茄+素小卷+腐皮		5.0	2.3	1.9	2.4			678
29	四	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豆腸 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	沙茶鮮蔬麵片 高麗菜+雞花腐+木耳+角螺	四季玉筍 四季豆+玉米筍	小白菜	九份綜合圓 粉圓+芋圓+地瓜圓	保久乳	5.8	2.3	1.7	2.3	0.8		845
30	五	糙米飯 白米+糙米	芋頭燒麵腸 芋頭+麵腸	碎脯炒干丁 豆干丁+豆豉+碎脯	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	油菜	鮮菇黃瓜湯 菇+大黃瓜	履歷豆奶	5.3	2.9	1.5	2.4			734

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 文旦柚



文旦產地

台南市、花蓮縣、新北市、苗栗縣、雲林縣

挑選秘訣

顏色-果皮油胞細緻，黃綠色
形狀-果形勻稱，短三角
重量-用手輕托，要沉重

文旦營養

文旦果肉粒粒晶瑩剔透，含有多元營養素，包含維生素B1、B2、維生素C、果膠、礦物質以及膳食纖維，不只能幫助人體調節生理機能、維持健康，膳食纖維也能幫助腸胃正常運作，有助於體內環保。

網路謠言

一顆文旦=兩碗白飯？



一顆中型文旦約300克(10小瓣) 一碗白飯約260大卡
熱量換算約100大卡 兩碗白飯約520大卡

資料來源：行政院農業委員會