

# 111年08.09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
30	二	白米飯	紅燒嫩肉	螞蟻上樹	鮮菇扁蒲	有機小松菜	玉米蛋花湯			5.9	2.3	1.9	2.3		737
		白米	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	扁蒲+菇		玉米粒+洋蔥+*蛋+雞骨								
31	三	紫米飯	泰式綠咖哩雞	蜜汁滷味	玉筍花椰	蕪菜	紅棗桂圓銀耳湯	水果	5.0	2.8	1.5	2.3		1	761
		白米+紫米	雞丁+馬鈴薯+四季豆	黑豆干+杏鮑菇+鵝蛋	青花椰+白花椰+玉米筍		紅棗+桂圓+白木耳								
1	四	韓式拌飯	洋蔥鮭魚炒蛋	九片黃瓜	-	青江菜	蕃茄豆腐湯	保久乳	5.1	2.0	1.9	2.5	0.8		787
		白米+海帶芽+肉絲+黃豆芽	*蛋+洋蔥+*鮭魚	大黃瓜+貢丸			蕃茄+板豆腐+雞骨								
2	五	糙米飯	蔥油雞丁	★台式甜不辣	韭香銀芽	蚵白菜	肉骨茶湯		5.5	2.3	1.9	2.3			709
		白米+糙米	雞肉+玉米筍+洋蔥+小黃瓜	白蘿蔔+黑輪+油豆腐+米血糕	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔		高麗菜+菇+雞骨								
5	一	麥片飯	香菇肉燥	香蔥蒸蛋	白菜滷	蕪菜	竹筍大骨湯		5.0	3.0	1.7	2.3			721
		白米+麥片	絞肉+豆干丁+洋蔥+乾香菇	*蛋+青蔥	大白菜+木耳+紅蘿蔔		竹筍+雞骨								
6	二	義大利麵	醬燒雞丁	蕃茄義大利醬	蒜香高麗	有機荷葉白菜	綠豆湯		5.9	2.2	1.7	2.3			724
		義大利麵	雞丁+洋蔥+彩椒	玉米粒+絞肉+蕃茄+洋蔥	高麗菜+蒜+紅蘿蔔		綠豆								
7	三	五穀飯	香酥魚丁	關東煮	海帶三絲	青江菜	芹香米粉湯	水果	5.9	2.2	1.6	3.0		1	813
		白米+五穀米	*魚丁+地瓜薯條	白蘿蔔+油豆腐+黑輪	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		芹菜+米粉+肉絲+綠豆芽								
8	四	糙米飯	五香滷雞翅*1	麻婆豆腐	鮮菇絲瓜	油菜	肉羹湯	保久乳	5.0	2.2	1.6	2.3	0.8		779
		白米+糙米	雞翅	板豆腐+絞肉+青蔥	絲瓜+香菇+紅蘿蔔		大白菜+肉羹+木耳+*蛋								
9	五	中秋節彈性調整放假													
12	一	小米飯	椰香咖哩豬	玉兔包*1	芋香白菜	蕪菜	海帶排骨湯		6.2	2.0	1.7	2.3			730
		白米+小米	豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿	玉兔包	大白菜+芋頭+木耳		海帶片+雞骨								
13	二	胚芽飯	★魚酥魷魚捲*3	壽喜燒凍腐	鮮蔬拌黃芽	有機黑葉白菜	玉米濃湯		5.2	2.1	1.6	3.0			697
		白米+胚芽米	*魷魚捲	大白菜+凍豆腐+鮑魚菇+玉米筍	黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔		玉米粒+馬鈴薯+*蛋+奶粉								
14	三	地瓜飯	茶香滷腿排*1	★塔香蔬菜炒蛋	鮮菇蒲瓜	油菜	羅宋湯		5.0	2.8	1.7	2.5			715
		白米+地瓜	雞排	*蛋+玉米筍+紅蘿蔔+九層塔	扁蒲+菇		蕃茄+洋蔥+西芹+雞骨								
15	四	燕麥飯	堅果雞丁	★西芹魚羹條	雙色花椰	小白菜	紅豆薏仁湯	保久乳	5.6	2.5	1.6	2.3	0.8		843
		白米+燕麥	雞丁+洋蔥+*堅果	*魚羹條+西芹+紅蘿蔔	青花菜+花椰菜+紅蘿蔔		紅豆+洋薏仁								
16	五	玉米蛋炒飯	京醬肉柳	黃瓜丸片	-	青江菜	榨菜粉絲湯		5.6	2.5	1.8	2.4			733
		白米+玉米粒+絞肉+*蛋	肉絲+洋蔥	大黃瓜+菇+貢丸			榨菜+冬粉+雞骨								
19	一	芝麻飯	打拋豬肉	焗烤南瓜洋芋	鮮蔬絲瓜	蚵白菜	味噌豆腐湯		5.7	2.6	1.6	2.3			738
		白米+黑芝麻	絞肉+豆干丁+蕃茄+九層塔	馬鈴薯+南瓜+洋蔥+*起司絲	絲瓜+紅蘿蔔+木耳		味噌+海帶芽+板豆腐								
20	二	糙米飯	三杯雞	蕃茄炒蛋	三色銀芽	有機青油菜	冬瓜大骨湯		5.3	2.5	1.8	2.5			716
		白米+糙米	雞丁+米血糕+杏鮑菇+九層塔	*蛋+蕃茄+洋蔥	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔		冬瓜+雞骨								
21	三	台式炒麵	泰式檸檬魚	椒鹽毛豆莢	-	蕪菜	★針菇排骨湯		5.0	2.9	1.5	2.4			713
		寬麵+高麗菜+肉絲+洋蔥	*魚丁+板豆腐+檸檬汁	毛豆莢			金針菇+香菇+雞骨								
22	四	白米飯	黑胡椒豬排*1	泰式粉絲	大阪燒高麗	青江菜	★刈薯香菇蛋花湯	保久乳	5.9	2.1	1.6	2.3	0.8		834
		白米	大排	冬粉+綠豆芽+絞肉+紅蘿蔔	高麗菜+肉片+柴魚+紅蘿蔔		豆腐+*蛋+香菇								
23	五	蕎麥飯	鹽酥雞	泡菜年糕	丸片冬瓜	小白菜	摩摩喳喳		5.7	2.5	1.7	3.0			764
		白米+蕎麥	雞丁+九層塔	泡菜+年糕+肉片+紅蘿蔔	冬瓜+貢丸		綠豆+紫米+西谷米+地瓜+椰奶								
26	一	夏威夷炒飯	奶香南瓜燉豬	鮮蔬扁蒲	-	蕪菜	瓜仔肉羹清湯		5.3	2.3	1.8	2.4			697
		白米+絞肉+鳳梨+肉鬆	肉角+南瓜+洋蔥+*奶粉	扁蒲+菇+木耳			白蘿蔔+肉羹+花瓜條								
27	二	海苔飯	親子丼	絲瓜豆腐	蒜燒海根	有機荷葉白菜	白菜魚丸湯		5.0	2.5	1.8	2.3			686
		白米+海苔粉	雞丁+*蛋+洋蔥	絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔	海帶根+蒜+紅蘿蔔		大白菜+*魚丸								
28	三	紅藜小米飯	脆皮豬腳	客家小炒	鮮菇竹筍羹	青江菜	蕃茄蛋花湯		5.2	3.0	1.7	3.0			767
		白米+紅藜麥+小米	豬腳+肉丁+馬鈴薯	豆干片+*乾魷魚+芹菜+紅蘿蔔	筍+白蘿蔔+菇		蕃茄+*蛋+雞骨								
29	四	五穀飯	香烤腿排*1	沙茶鮮蔬麵片	四季玉筍	小白菜	九份綜合圓	保久乳	6.1	2.3	1.6	2.3	0.8		863
		白米+五穀米	雞排	高麗菜+雞皮捲+木耳+肉片	四季豆+玉米筍+紅蘿蔔		粉圓+芋圓+地瓜圓								
30	五	糙米飯	茄汁魚丁	菜圃炒蛋	彩椒花椰	油菜	鮮菇黃瓜湯	履歷豆奶	5.2	2.4	1.7	2.5			699
		白米+糙米	*魚丁+馬鈴薯+蕃茄+毛豆	*蛋+豆腐+菜圃	青花椰+白花椰+彩椒		菇+大黃瓜+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 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