

112年01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	
2	一	元旦補假一天														0
3	二	白米飯	茄汁豆腸	壽喜燒凍腐	芝香四季	有機廣島菜	芋頭西米露		5.8	3.0	1.6	2.3			775	
		白米	豆瓣+馬鈴薯+蕃茄	凍豆腐+大白菜+菇+玉米筍	四季豆+白芝麻+紅蘿蔔		芋頭+西米露+椰奶									
4	三	胚芽飯	紅麴麵腸	泰式炒寬粉	海帶三絲	青江菜	芹香結頭湯	水果	5.8	2.1	1.8	2.4		1	777	
		白米+胚芽米	雞腸+青椒+紅麴醬	寬冬粉+綠豆芽+豆干丁	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		結頭菜+芹葉珠									
5	四	燕麥飯	糖醋豆包	芹香干絲	梅干苦瓜	小白菜	味噌鮮蔬湯	保久乳	5.0	2.6	2.0	2.3	0.8		819	
		白米+燕麥	豆包+小黃瓜+青椒	芹菜+豆干絲+菇	梅干菜+苦瓜		味噌+海帶芽+高麗菜									
6	五	田園蔬菜粥	香煎素魚排*1	滷素肚	三色銀芽	菠菜	-		5.0	2.0	1.8	2.4			653	
		白米+糙米	素魚排	素肚+玉米筍+紅椒	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔											
7	六	糙米飯	彩椒素雞	蜜汁滷味	木須黃瓜	油菜	素肉骨湯		5.6	2.4	1.8	2.3			721	
		白米+糙米	彩椒+小黃瓜+素雞	四分干+杏鮑菇+素米血	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔		高麗菜+菇+魚翅									
9	一	麥片飯	花生海結烤麩	紅藜麥拌毛豆	芋香白菜	小白菜	南瓜豆腐湯		5.1	2.9	1.5	2.3			716	
		白米+麥片	烤麩+海帶結+*水煮花生	紅藜麥+毛豆	大白菜+芋頭+木耳		南瓜+豆腐+菇									
10	二	五穀米	咖哩凍腐	田園四色	拌黃芽	有機小松菜	枸杞冬瓜湯		5.3	2.6	1.6	2.3			710	
		白米+五穀米	凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	豆干+毛豆+芋頭+玉米筍	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔		冬瓜+枸杞									
11	三	蕎麥飯	鳳梨木耳炒麵腸	芋頭燒油腐	紅片高麗	青江菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.4	2.3	1.5	2.4		1	756	
		白米+蕎麥	鳳梨+木耳+雞腸	芋頭+油豆腐	高麗菜+紅蘿蔔		白蘿蔔+玉米片									
12	四	日式炒烏龍	紅燒蘭花干	素魚香茄子	-	油菜	紅豆粉圓湯	保久乳	5.9	2.0	1.9	3.0	0.8		866	
		烏龍麵+油片絲+高麗菜+紅蘿蔔	蘭花干+紅蘿蔔	茄子+素絞肉			紅豆+粉圓									
13	五	糙米飯	麻油豆包	海苔洋芋	雙色花椰	菠菜	蕃茄豆腐湯		6.0	2.2	1.5	3.0			758	
		白米+糙米	豆包+高麗菜	馬鈴薯+海苔粉	花椰菜+青花椰+紅蘿蔔		蕃茄+豆腐									
16	一	小米飯	香椿素肚	椒鹽豆腐	鮮蔬黃瓜	蚵白菜	玉米鮮菇湯		5.3	2.5	1.6	3.0			734	
		白米+小米	素肚+菇+香椿醬	椒豆腐	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔		玉米片+菇									
17	二	茄汁鮮蔬炒飯	雪菜炒豆包	南瓜白菜	-	有機味美菜	味噌豆腐湯		5.0	2.8	1.8	2.4			713	
		白米+三色豆+素火腿+菇	豆包+雪裡紅+毛豆仁	南瓜+大白菜+木耳			味噌+海帶芽+板豆腐									
18	三	地瓜飯	泡菜凍腐	台式甜不辣	彩椒花椰	青江菜	綠豆湯		5.8	2.1	1.6	2.3			707	
		白米+地瓜	泡菜+凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	白蘿蔔+油豆腐+玉米片+素丸	青花椰+白花椰+彩椒		綠豆									

本菜單標示「★」為本月新菜色;本校未使用輻射污染食品。

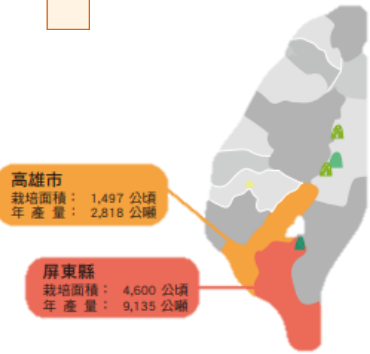
備註:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

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



地產 屏東、高雄



挑選秘訣

顆粒大小均勻、飽滿有光澤。



營養成分

紅豆因含大量醣類，因此被歸類為全穀雜糧類，主要以提供澱粉為主。在維生素含量方面，紅豆中含有豐富的維生素B1、B2、B6及葉酸；而礦物質 鉀、鈣、鎂、鐵、磷及鋅的含量也比白米或小麥要高出許多。

小知識

吃紅豆可以補充鐵質嗎？

食物中的「鐵」分成血基質鐵 (heme iron) 與非血基質鐵 (non heme iron) 兩種形式，前者的吸收率最好，而後者容易受到飲食中其他營養素及物質影響，所以吸收率低。一般而言，來自肉類、魚貝類、肝臟、牡蠣等動物性來源食物中，含血基質鐵形式比例高，所以最易被人體吸收利用，反之，植物性來源如：穀類、綠色蔬菜、水果等，其中鐵的型式多為吸收率較低的非血基質鐵。紅豆是穀物中含鐵量豐富的食物來源，每100公克中，鐵含量高達7.1毫克，比小麥與白米高，但由於多為不易被人體吸收利用的非血基質鐵型式，所以嚴格來說，紅豆並不是鐵質理想的食物來源。