

112年01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	
2	一	元旦補假一天														0
3	二	白米飯	蕃茄洋芋燉肉	壽喜燒凍腐	芝香四季	有機廣島菜	芋頭西米露		5.9	3.0	1.7	2.3			784	
		白米	肉角+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	砂鍋魚丁	泰式炒寬粉	海帶三絲	青江菜	結頭大骨湯	水果	5.8	2.5	1.8	2.3		1	802	
		白米+胚芽米	* (生鮮) 魚丁+大白菜+凍豆腐	寬冬粉+綠豆芽+韭菜+豆干丁	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		結頭菜+芹菜珠+龍骨									
5	四	燕麥飯	香蔥蒸蛋	回鍋干片	丸片冬瓜	小白菜	★味噌蛋花湯	保久乳	5.0	2.2	1.5	2.3	0.8		776	
		白米+燕麥	*蛋+青蔥	豆干片+肉片+高麗菜+紅蘿蔔	冬瓜+貢丸		味噌+海帶芽+*蛋									
6	五	田園蔬菜粥	★烤肉排*1	刈包*1	非香銀芽	菠菜	-		6.0	2.1	1.6	2.3			721	
		白米+肉絲+高麗菜+菇	大排*1	刈包*1	綠豆芽+木耳+韭菜											
7	六	糙米飯	鹽酥雞	蜜汁滷味	蝦香黃瓜	油菜	肉骨茶湯		5.7	2.9	1.7	3.0			794	
		白米+糙米	雞丁+九層塔	四分干+杏鮑菇+米血糕+烏蛋	黃瓜+木耳+*蝦皮		高麗菜+菇+龍骨+肉骨茶包									
9	一	麥片飯	無骨雞排*1	蕃茄炒蛋	芋香白菜	小白菜	洋芋濃湯		5.2	2.3	1.6	3.0			712	
		白米+麥片	雞排	*蛋+蕃茄+洋蔥	大白菜+芋頭+木耳		馬鈴薯+洋蔥+蛋+*奶粉									
10	二	五穀米	椰香咖哩豬	螞蟻上樹	拌黃芽	有機小松菜	枸杞冬瓜湯		5.9	2.3	1.9	2.3			737	
		白米+五穀米	肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰奶	冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔		冬瓜+枸杞+龍骨									
11	三	蕎麥飯	三杯雞	焗烤南瓜洋芋	大阪燒高麗	青江菜	蘿蔔玉米湯	水果	6.1	2.0	1.6	2.3		1	781	
		白米+蕎麥	雞丁+九層塔+杏鮑菇+米血糕	馬鈴薯+南瓜+洋蔥+*起司絲	高麗菜+紅蘿蔔+肉片+柴魚		白蘿蔔+玉米片+龍骨									
12	四	日式炒烏龍	茄汁魚丁	蒜燒海根	-	油菜	紅豆粉圓湯	保久乳	5.9	2.1	1.9	2.4	0.8		846	
		扁擔麵+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔	* (生鮮) 魚丁+板豆腐+蕃茄	蒜+海帶根+紅蘿蔔			紅豆+粉圓									
13	五	糙米飯	麻油雞丁	椒鹽毛豆莢	雙色花椰	菠菜	蕃茄蛋花湯		5.0	2.6	1.6	2.3			689	
		白米+糙米	雞丁+高麗菜	毛豆莢	花椰菜+青花椰+紅蘿蔔		蕃茄+*蛋+龍骨									
16	一	小米飯	冰糖豬腳	洋蔥鮭魚炒蛋	鮮蔬黃瓜	蚵白菜	玉米排骨湯		5.3	2.8	1.7	2.5			736	
		白米+小米	肉角+豬腳+白蘿蔔	*蛋+洋蔥+鮭魚	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔		玉米片+龍骨									
17	二	茄汁蛋炒飯	滷雞翅*1	南瓜白菜	-	有機味美菜	味噌豆腐湯		5.0	2.1	1.5	2.4			653	
		白米+三色豆+肉絲+*蛋	雞翅	南瓜+大白菜+木耳			味噌+海帶芽+板豆腐									
18	三	地瓜飯	泡菜肉片	台式甜不辣	彩椒花椰	青江菜	綠豆湯		5.9	2.5	1.9	2.3			752	
		白米+地瓜	泡菜+肉片+大白菜+紅蘿蔔	白蘿蔔+油豆腐+玉米片+黑輪	青花椰+白花椰+彩椒		綠豆									

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
紅豆

產地

屏東、高雄

高雄市
栽培面積: 1,497 公頃
年產量: 2,818 公噸

屏東縣
栽培面積: 4,600 公頃
年產量: 9,135 公噸



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。