

112年02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	水果類	熱量
13	一	白米飯 白米	香菇干丁 豆干丁+毛豆+乾香菇	醬燒百頁 百頁豆腐+紅蘿蔔+菇	塔香茄子 九層塔+茄子	油菜	素肉羹湯 素肉羹+白蘿蔔+木耳		5.0	2.5	1.7	3.0			715
14	二	糙米飯 糙米+白米	酸菜炒素肚 素肚+酸菜	茄汁豆腐 板豆腐+蕃茄+毛豆仁	鮮蔬白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔	有機小芥菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		5.0	2.3	1.8	2.4			676
15	三	地瓜飯 白米+地瓜	三杯豆腸 豆腸+杏鮑菇+九層塔	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+木耳+角螺	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	青江菜	玉米鮮菇湯 玉米片+菇	水果	5.6	2.4	1.8	2.3	1		781
16	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+鳳梨+木耳	哨子油腐 油豆腐+素絞肉+毛豆仁	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇	蚵白菜	芹香結頭湯 結頭菜+芹菜珠	保久乳	5.0	2.8	1.6	2.4	0.8		828
17	五	味噌蔬菜拉麵 拉麵+高麗菜+玉米筍+海芽	素白帶魚*1 素白帶魚	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔	菠菜	-		5.0	2.0	1.7	3.0			678
18	六	燕麥飯 白米+燕麥	醬燒野菜豆包 豆包+玉米筍+鴻喜菇+彩椒	泡菜年糕 泡菜+年糕+大白菜	紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔	油麥菜	燒仙草 洋蔥仁+綠豆+QQ糖+仙草汁		6.3	2.0	1.9	2.3			742
20	一	香椿炒飯 白米+素火腿+三色豆+香椿醬	義式素雞 素雞+南瓜+馬鈴薯	拌黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	-	油菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米片		5.4	2.0	1.6	2.4			676
21	二	五穀飯 白米+五穀米	塔香黑干 九層塔+黑豆干+杏鮑菇	紅藜麥毛豆 毛豆仁+紅藜麥	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	有機蘿蔓	味噌鮮菇湯 味噌+海帶芽+菇		5.0	2.8	1.5	2.3			701
22	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	麻油豆腸 豆腸+高麗菜+枸杞	蜜汁滷味 四分之一+杏鮑菇+素米血糕	梅干苦瓜 苦瓜+梅干菜	菠菜	古早味米粉湯 米粉+豆芽菜+油片絲+芹菜	水果	5.8	2.9	1.8	2.3	1		832
23	四	糙米飯 白米+糙米	椒鹽豆腐 板豆腐	紅麴炒麵腸 麵腸+玉米筍+青椒+紅麴醬	丸片冬瓜 冬瓜+素丸+菇	小白菜	紅豆薏仁湯 紅豆+洋薏仁	保久乳	5.6	2.3	1.5	2.4	0.8		830
24	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒蘭花干 蘭花干+素腰花+菇	台式甜不辣 白蘿蔔+素黑輪+油豆腐	芋香白菜 大白菜+木耳+芋頭	青江菜	南瓜鴻菇豆腐湯 南瓜+鴻喜菇+豆腐	履歷豆奶	5.1	2.0	1.7	2.3			653

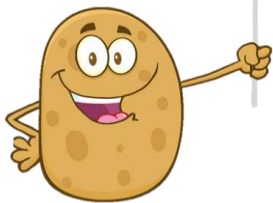
本菜單標示「★」為本月新菜色；本校未使用輻射污染食品。

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

認識在地食材 馬鈴薯



產地

台中市
雲林縣
嘉義縣

挑選秘訣

選購馬鈴薯時，應挑選表皮、外觀完整無傷疤，無異味之薯球，避免挑選表皮變綠、發芽之馬鈴薯。

營養成分

屬於全穀雜糧類，帶皮的馬鈴薯含多種維生素和類黃酮、槲皮素等植化素，有助心臟健康、降血壓、提升免疫力、防癌。



小知識

馬鈴薯發芽後能吃嗎？不行！因為馬鈴薯發芽後，會大量產生有毒的「茄鹼」。「茄鹼」有耐高溫的特質，就算去除芽眼、削皮、加熱，茄鹼都可能微量存在，仍有中毒的風險。

資料來源：行政院農業委員會、好食課

地瓜vs.馬鈴薯

你吃的是根還是莖？熱量、纖維有多少？

(以100克為單位) 好食課版權所有

<div style="background-color: #f9a825; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <h4 style="color: white;">地瓜</h4>  <p>熱量/碳水化合物 121大卡/27.8克</p> <p>營養特色 膳食纖維 2.5克 放冷GI降低</p> <p>部位 地下根</p> </div>	<div style="background-color: #f9a825; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <h4 style="color: white;">馬鈴薯</h4>  <p>熱量/碳水化合物 77大卡/15.8克</p> <p>營養特色 膳食纖維 1.3克 熱量低 放冷GI降低</p> <p>部位 地下莖</p> </div>
---	---

VS.

(血糖控制朋友的1份醃=地瓜55克) (血糖控制朋友的1份醃=馬鈴薯90克)

 leameating
  好食課
 好食課版權所有