

112年02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	水果類	熱量
13	一	白米飯 白米	打拋豬肉 絞肉+豆干丁+蕃茄+九層塔	焗烤奶香洋芋 馬鈴薯+南瓜+洋葱+*起司絲	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳	油菜	肉羹湯 肉羹+白蘿蔔+木耳+*蛋		5.7	2.4	1.7	2.4			730
14	二	糙米飯 糙米+白米	蔥爆肉片 肉片+洋葱+青蔥	茄汁豆腐 板豆腐+蕃茄+毛豆仁	開陽白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔+*蝦米	有機小芥菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+雞骨		5.0	2.8	1.9	2.3			711
15	三	地瓜飯 白米+地瓜	三杯雞 雞丁+米血麻+杏鮑菇+九層塔	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+木耳+肉片	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	青江菜	海芽蛋花湯 海帶芽+*蛋+雞骨	水果	6.0	2.1	1.6	2.3		1	781
16	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	香菇蒸蛋 *蛋+香菇	哨子油腐 油豆腐+絞肉+毛豆仁	大阪燒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+肉片+*柴魚片	蚵白菜	芹香結頭湯 結頭菜+芹菜珠+雞骨	保久乳	5.0	2.1	1.5	2.3	0.8		769
17	五	味噌蔬菜拉麵 拉麵+高麗菜+肉片+海芽	五香大排*1 大排	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	非香銀芽 綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔	菠菜	-		5.0	2.7	1.6	2.3			696
18	六	燕麥飯 白米+燕麥	鹽酥雞 雞丁+九層塔	泡菜年糕 泡菜+年糕+大白菜+肉片	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜	油麥菜	燒仙草 洋蔥仁+綠豆+QQ圓+仙草汁		5.2	2.5	1.7	3.0			729
20	一	肉絲蛋炒飯 白米+肉絲+三色豆+*蛋	義式燉肉 肉角+南瓜+洋葱	拌黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	-	油菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+雞骨		5.2	2.5	1.8	2.3			700
21	二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 *蛋+蕃茄+洋葱	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	有機蘿蔓	玉米排骨湯 玉米片+雞骨		5.4	2.6	1.6	2.4			721
22	三	蕙仁飯 白米+洋蔥仁	麻油肉片 肉片+高麗菜+枸杞	蜜汁滷味 四分干+杏鮑菇+米血糕+鹽蛋	塔香海根 海帶根+紅蘿蔔+九層塔	菠菜	古早味米粉湯 米粉+豆芽菜+肉絲+芹菜	水果	5.8	3.0	1.7	2.3		1	837
23	四	糙米飯 白米+糙米	烤腿排*1 雞腿排	螞蟻上樹 冬粉+絞肉+高麗菜+紅蘿蔔	九片冬瓜 冬瓜+貢丸片	小白菜	紅豆蕙仁湯 紅豆+洋蔥仁	保久乳	5.6	2.3	1.6	2.4	0.8		833
24	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	香酥魚丁 *魚丁(生鮮)+地瓜薯條	台式甜不辣 白蘿蔔+黑輪+油豆腐	芋香白菜 大白菜+木耳+芋頭	青江菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+*蛋+*奶粉	履歷豆奶	5.7	2.1	1.7	3.0			734

午餐供應豬肉原產地皆為台灣;本校未使用輻射污染食品。

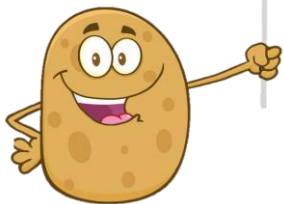
本菜單「*」表示含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用。本菜單標示「★」為本月新菜色。

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 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。

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

地瓜



熱量/碳水化合物
121大卡/27.8克

營養特色
膳食纖維 2.5克
放冷GI降低

部位
地下根

(血糖控制朋友的1份糖=地瓜55克)

馬鈴薯



熱量/碳水化合物
77大卡/15.8克

營養特色
膳食纖維 1.3克
熱量低
放冷GI降低

部位
地下莖

(血糖控制朋友的1份糖=馬鈴薯90克)

VS.

資料來源:行政院農業委員會、好食課



learnating



Learn 好食課



好食課

好食課版權所有