

112年03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
1	三	小米飯 白米+小米	青龍椒干片 豆干+糯米飯+紅蘿蔔+豆豉	壽喜燒凍腐 凍豆腐+大白菜+菇+玉米筍	紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔	油菜	金瓜鮮蔬湯 南瓜+高麗菜	水果	5.2	2.8	1.8	2.3		1	783
2	四	韓式拌飯 白米+黃豆芽+油片絲+海带芽	梅干麵腸 麵腸+梅干菜	關東煮 白蘿蔔+凍豆腐+玉米片+肉類片	-	油麥菜	芋香西米露 芋頭+西谷米+椰漿	保久乳	5.7	2.6	1.5	2.4	0.8		860
3	五	燕麥飯 白米+燕麥	茄汁豆包 豆包+蕃茄+玉米筍+青椒	芝麻包*1 芝麻包	雙色花椰 青花椰+白花椰+紅蘿蔔	青江菜	素肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+菇+角螺		6.0	2.2	1.6	2.3			729
6	一	麥片飯 白米+麥片	花生海結滷烤麩 烤麩+水煮花生+海带結	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	素魚香茄子 素絞肉+茄子	油菜	白菜素丸湯 大白菜+素丸		5.8	2.0	1.9	2.4			712
7	二	白米飯 白米	糖醋豆腸 豆腸+玉米筍+小黃瓜	芹菜白干絲 白干絲+芹菜+紅蘿蔔	枸杞高麗 高麗菜+枸杞	有機福山萵苣	綠豆湯 綠豆		5.6	3.1	1.6	2.3			768
8	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅麴麵腸 紅麴+麵腸+青椒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	塔香海根 海帶根+九層塔+紅蘿蔔	菠菜	香菇蘿蔔花瓜湯 白蘿蔔+香菇+花瓜條	水果	5.0	2.5	1.6	2.3		1	741
9	四	糙米飯 白米+糙米	雪菜炒豆包 豆包+雪菜+菇	綜合滷味 白蘿蔔+四分干+海带結	紅絲花椰 青花椰+油片絲+紅蘿蔔	小白菜	味噌豆腐湯 味噌+海带芽+板豆腐	保久乳	5.0	2.8	1.8	2.4	0.8		833
10	五	白乾麵 白油麵	南瓜豆腸 豆腸+南瓜+毛豆仁	★香菇素肉醬 素絞肉+乾香菇+紅蘿蔔+豆干丁	鮮蔬扁蒲 扁蒲+菇+木耳	青江菜	玉米鮮蔬湯 玉米片+高麗菜		5.3	3.0	1.6	2.3			740
13	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	碎圓炒干丁 豆乾丁+豆豉+菜團	海苔洋芋 馬鈴薯+海苔粉	水蓮炒油片絲 水蓮+油片絲+紅蘿蔔	菠菜	素肉羹湯 大白菜+素肉羹+木耳		6.0	2.0	1.5	2.4			716
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	芋頭燒麵腸 麵腸+芋頭	素白帶魚*1 素白帶魚*1	芝香拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+白芝麻	有機廣島菜	金針鴻菇湯 金針菇+鴻喜菇		5.2	2.4	1.5	3.0			717
15	三	地瓜飯 白米+地瓜	泰式綠咖哩豆包 豆包+馬鈴薯+四季豆+綠咖哩	回鍋干片 豆干片+高麗菜	海帶三絲 海带絲+金針菇+紅蘿蔔	小白菜	紅棗桂圓銀耳湯 紅棗+桂圓+白木耳		5.0	2.9	1.7	2.4			718
16	四	玉米炒飯 白米+玉米粒+素火腿+毛豆仁	鳳梨木耳素雞 素雞+鳳梨+木耳	木須扁蒲 扁蒲+木耳	-	青江菜	結頭鮮菇湯 結頭菜+菇	保久乳	5.3	2.2	1.8	2.4	0.8		809
17	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	香椿素肚 香椿+素肚+菇	泡菜凍豆腐 凍豆腐+泡菜+大白菜	彩椒四季 四季豆+彩椒	蚵白菜	玉米銀蘿湯 玉米片+白蘿蔔	腹歷豆奶	5.2	2.5	1.8	2.3			700
20	一	小米飯 白米+小米	紅燒蘭花干 蘭花干+玉米筍+青椒	香酥薯條 馬鈴薯條	銀芽炒豆包 綠豆芽+紅蘿蔔+豆包絲	油麥菜	酸辣湯 板豆腐+筍+木耳+素肉絲		5.7	2.1	1.5	3.0			729
21	二	糙米飯 白米+糙米	義式南瓜豆腐 豆腐+南瓜+蕃茄	紅藜麥拌毛豆 紅藜麥+毛豆	梅干苦瓜 梅干菜+苦瓜	有機小松菜	味噌鮮蔬湯 味噌+高麗菜+鴻喜菇+海带芽		5.1	2.1	1.6	2.3			658
22	三	咖哩炒麵 白米+油片絲+高麗菜+紅蘿蔔	紅燒烤麩 烤麩+小黃瓜+玉米筍	鳳梨炒豆腸 豆腸+鳳梨+小黃瓜	-	菠菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽		5.0	2.6	1.6	2.4			693
23	四	白米飯 白米	塔香黑干 黑豆干+九層塔+杏鮑菇	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+木耳+角螺	雙色花椰 青花椰+白花椰	油菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	保久乳	5.8	2.4	2.0	2.3	0.8		860
24	五	五穀飯 白米+五穀米	茄汁百頁 白頁豆腐+蕃茄+小黃瓜	蜜黑豆 黑豆+黑糖	鮮菇扁蒲 扁蒲+菇+紅蘿蔔	蚵白菜	紅豆薏仁湯 紅豆+洋薏仁		5.6	3.0	1.7	2.3			763
25	六	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	酸菜炒素肚 素肚+酸菜絲	蜜汁四分干 四分干+杏鮑菇+白芝麻	義式烤蔬菜 茄子+玉米片+馬鈴薯+紅椒	青江菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇		5.6	2.6	1.6	2.4			735
27	一	麥片飯 白米+麥片	瓜仔香菇干丁 碎瓜+豆干丁+乾香菇	糖醋素雞 素雞+小黃瓜+紅椒	四季玉筍 四季豆+玉米筍	油菜	九份綜合圓 粉圓+地瓜圓+芋圓		5.8	2.8	1.6	2.3			760
28	二	香椿炒飯 白米+玉米粒+素火腿+香椿	三杯麵腸 麵腸+杏鮑菇+九層塔	九片冬瓜 冬瓜+素丸	-	有機荷葉白菜	南瓜鴻菇豆腐湯 南瓜+板豆腐+鴻喜菇		5.4	2.3	1.6	2.4			699
29	三	紫米飯 白米+紫米	夾心豆干*1 黑豆干+酸菜絲+花生粉	泰式炒寬粉 寬冬粉+綠豆芽+豆干丁	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	A菜	竹筍湯 竹筍		5.8	2.6	1.8	2.4			754
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	茄汁豆包 豆包+蕃茄+彩椒	咖哩豆腐煲 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	焗紫菜 紫菜	青江菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜珠	保久乳	5.1	2.0	1.5	2.3	0.8		768
31	五	糙米飯 白米+糙米	醬爆素雞 素雞+小黃瓜+紅蘿蔔	台式甜不辣 白蘿蔔+玉米片+油豆腐+素黑輪	南瓜白菜 南瓜+木耳+大白菜	油麥菜	★蕃茄針菇湯 蕃茄+金針菇		5.3	2.0	1.9	2.4			677

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



產地

雲林縣、嘉義縣
台南市、花蓮縣
台東縣

營養成分

南瓜屬於全穀雜糧類，含有豐富的維生素A、C、E、β-胡蘿蔔素及膳食纖維，能保護視力、預防癌症、改善便秘。

小知識

南瓜除果實，其他部分可以食用嗎？

南瓜子為常見的零嘴，富含豐富蛋白質、膳食纖維及多種礦物質；南瓜之嫩莖亦可當作蔬菜炒食，

挑選秘訣

- 外觀：外表應乾燥、完整、無病蟲害、撞傷或其他損傷。
- 蒂頭：越綠代表越新鮮，越黃越乾燥的成熟度越高。
- 硬度：用手指按壓表皮，表面要結實不凹陷。
- 重量：拿在手上要有沉重感。



資料來源：行政院農業委員會