

112年03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
1	三	小米飯	香酥蝦排*1	壽喜燒凍腐	紅絲四季	油菜	金瓜蛋花湯	水果	5.3	2.4	1.5	3.0		1	784
		白米+小米	*蝦排	凍豆腐+大白菜+菇+玉米筍	四季豆+紅蘿蔔		*蛋+南瓜+鰾骨								
2	四	韓式拌飯	木須炒蛋	關東煮	-	油麥菜	芋香西米露	保久乳	5.9	2.3	1.5	2.4	0.8		851
		白米+黃豆芽+肉絲+海帶芽	*蛋+木耳+玉米筍+紅蘿蔔	白蘿蔔+凍豆腐+黑輪+蒟蒻片			芋頭+西谷米+椰漿								
3	五	燕麥飯	黑胡椒豬柳	芝麻包*1	雙色花椰	青江菜	肉骨茶湯		6.0	2.0	1.7	2.3			716
		白米+燕麥	豬柳+洋蔥	芝麻包	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		肉骨茶包+高麗菜+菇+鰾骨								
6	一	麥片飯	奶香南瓜燉肉	螞蟻上樹	三色銀芽	油菜	白菜丸片湯		6.0	2.3	1.8	2.4			746
		白米+麥片	肉角+南瓜+洋蔥+*奶粉	冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔		大白菜+貢丸片								
7	二	白米飯	糖醋雞丁	鮭魚洋蔥炒蛋	枸杞高麗	有機福山萵苣	綠豆湯		5.6	2.7	1.5	2.4			740
		白米	雞丁+豆薯+彩椒	鮭魚+洋蔥+*蛋	高麗菜+枸杞		綠豆								
8	三	蕎麥飯	壽喜燒肉片	椒鹽毛豆莢	塔香海根	菠菜	香菇蘿蔔瓜仔雞湯	水果	5.0	2.8	1.7	2.3		1	766
		白米+蕎麥	大白菜+肉片+紅蘿蔔+金針菇	毛豆莢	海帶根+九層塔		白蘿蔔+香菇+冬瓜條+雞丁								
9	四	糙米飯	香蒜烤雞翅*1	綜合滷味	紅絲花椰	小白菜	味噌豆腐湯	保久乳	5.0	2.1	1.6	2.3	0.8		771
		白米+糙米	*雞翅	白蘿蔔+四分干+海帶結	青花椰+白花椰+紅蘿蔔		味噌+洋蔥+板豆腐								
10	五	白乾麵	香酥魚丁	★蔥爆肉醬	鮮蔬扁蒲	青江菜	玉米濃湯		5.6	2.6	1.7	3.0			765
		白油麵	*生鮮魚丁+地瓜薯條	絞肉+豆干丁+洋蔥+蔥	扁蒲+菇+木耳		玉米粒+馬鈴薯+洋蔥+*蛋+*奶粉								
13	一	芝麻飯	打拋豬肉	焗烤南瓜洋芋	蝦黃黃瓜	菠菜	肉羹湯		5.7	2.3	1.7	2.4			722
		白米+黑芝麻	絞肉+豆干丁+蕃茄+九層塔	馬鈴薯+南瓜+洋蔥+*起司絲	大黃瓜+紅蘿蔔+*蝦皮		大白菜+肉羹+木耳+*蛋								
14	二	胚芽飯	滷大排*1	茄汁豆腐	芝香拌黃芽	有機廣島菜	針菇蛋花湯		5.0	2.5	1.6	2.3			681
		白米+胚芽米	大排	板豆腐+蕃茄+毛豆仁	黃豆芽+紅蘿蔔+白芝麻		金針菇+鴻喜菇+*蛋+鰾骨								
15	三	地瓜飯	泰式綠咖喱雞	蘿蔔糕炒蛋	海帶三絲	小白菜	紅棗桂圓銀耳湯		5.7	2.4	1.5	2.4			725
		白米+地瓜	雞丁+馬鈴薯+四季豆+綠咖喱	*蛋+蘿蔔糕+韭菜	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		紅棗+桂圓+白木耳								
16	四	玉米蛋炒飯	蒜泥肉片	木須扁蒲	-	青江菜	結頭排骨湯	保久乳	5.2	2.3	2.1	2.4	0.8		817
		白米+玉米粒+肉絲+*蛋	肉片+綠豆芽	扁蒲+木耳			結頭菜+鰾骨								
17	五	薏仁飯	鹹酥雞	泡菜年糕	彩椒四季	蚵白菜	柴香玉米湯	履歷豆奶	5.9	2.7	1.6	3.0			791
		白米+洋薏仁	雞丁+九層塔	年糕+泡菜+大白菜	四季豆+彩椒		玉米片+柴魚片+鰾骨								
20	一	小米飯	冰糖豬腳	香酥薯條	韭菜銀芽	油麥菜	酸辣湯		5.7	2.5	1.6	3.0			762
		白米+小米	肉角+四分干+豬腳丁	馬鈴薯條	韭菜+綠豆芽+紅蘿蔔		板豆腐+筍+木耳+肉絲								
21	二	糙米飯	義式南瓜魚丁	蔬菜佃煮	開陽白菜	有機小松菜	味噌鮮蔬湯		5.3	2.6	2.0	2.3			720
		白米+糙米	*魚丁(生鮮)+南瓜+蕃茄	白蘿蔔+玉米片+凍豆腐	大白菜+木耳+*蝦米		味噌+洋蔥+海帶芽+菇								
22	三	咖哩炒麵	蔥油雞丁	金瓜豆腐煲	-	菠菜	蕃茄黃芽排骨湯		5.1	2.8	1.6	2.4			715
		白米+肉絲+高麗菜+洋蔥	雞丁+豆薯+玉米筍+小黃瓜	板豆腐+南瓜+紅蘿蔔			蕃茄+黃豆芽+鰾骨								
23	四	白米飯	塔香肉片	鮮蔬麵疙瘩	蒜香花椰	油菜	冬瓜排骨湯	保久乳	5.3	2.2	2.0	2.3	0.8		810
		白米	肉片+九層塔+杏鮑菇	麵疙瘩+高麗菜+木耳+肉片	青花椰+白花椰+蒜		冬瓜+枸杞+鰾骨								
24	五	五穀飯	五香滷腿排*1	蕃茄炒蛋	鮮菇扁蒲	蚵白菜	紅豆薏仁湯		5.6	2.7	1.5	2.4			740
		白米+五穀米	腿排	*蛋+蕃茄+洋蔥	扁蒲+菇+紅蘿蔔		紅豆+洋薏仁								
25	六	紅藜糙米飯	檸檬肉柳	台式甜不辣	紅絲高麗	青江菜	黃瓜排骨湯		5.3	2.3	2.1	2.3			700
		白米+糙米+紅藜麥	肉柳+洋蔥+彩椒	白蘿蔔+玉米片+油豆腐+黑輪	高麗菜+紅蘿蔔		大黃瓜+鰾骨								
27	一	麥片飯	瓜仔香菇肉燥	香蔥蒸蛋	四季玉筍	油菜	九份綜合圓		5.8	2.9	1.5	2.3			765
		白米+麥片	絞肉+碎瓜+豆干丁+乾香菇	蛋+*青蔥	四季豆+玉米筍		粉圓+地瓜圓+芋圓								
28	二	肉絲蛋炒飯	★鮮蔬石斑魚	丸片冬瓜	-	有機荷葉白菜	南瓜濃湯		5.9	2.4	1.7	2.4			744
		白米+玉米粒+肉絲+*蛋	(生鮮)*石斑魚+馬鈴薯+彩椒	丸片+冬瓜			南瓜+洋蔥+*蛋+*奶粉								
29	三	紫米飯	泡菜肉片	泰式炒寬粉	彩椒花椰	A菜	竹筍魚丸湯		5.8	2.4	1.9	2.4			742
		白米+紫米	肉片+大白菜+紅蘿蔔	寬冬粉+韭菜+綠豆芽+豆干丁	青花椰+白花椰+彩椒		竹筍+魚丸片								
30	四	胚芽飯	無骨雞排*1	咖哩豆腐煲	木耳高麗	青江菜	芹香蘿蔔湯	保久乳	5.0	2.0	1.6	3.0	0.8		795
		白米+胚芽米	雞排	板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	高麗菜+木耳		白蘿蔔+芹菜珠+鰾骨								
31	五	糙米飯	蔥爆肉絲	蜜汁滷味	南瓜白菜	油麥菜	★蕃茄針菇湯		5.1	3.0	2.0	2.3			736
		白米+糙米	肉絲+洋蔥+蔥	四分干+杏鮑菇+鹽蛋	南瓜+木耳+大白菜		蕃茄+金針菇+鰾骨								

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



認識在地食材 南瓜

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,口感清脆。

資料來源:行政院農業委員會

挑選秘訣

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

