

114年5月菜單

中和國小

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
1	週四	糙米飯	五香滷蛋*1	★ 南瓜培根油腐	木須白菜	產銷履歷蔬菜	味噌蔬菜湯	高年級履歷豆奶	5.5	2.4	1.6	2.3			705
		白米+糙米	*白煮蛋*1	油豆腐+南瓜+培根	大白菜+木耳+紅蘿蔔		洋葱絲+金針菇+鴻喜菇								
2	週五	蕎麥飯	糖醋雞丁	金茸細粉	海帶干絲	產銷履歷蔬菜	柴香玉米湯	高年級水果	6.3	2.1	1.6	2.3		1	802
		白米+蕎麥	雞丁+洋葱+小黃瓜	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+金針菇	海帶絲+紅蘿蔔+白干絲		玉米片+龍骨丁								
5	週一	校慶補假一天													0
6	週二	麥片飯	紅燒豬肉	玉米海苔炒蛋	紅絲高麗	有機蔬菜	黑糖QQ圓	低年級水果	5.8	2.6	1.6	2.4		1	805
		白米+麥片	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	*蛋+玉米粒+海苔粉	高麗菜+紅蘿蔔		黑糖+QQ圓								
7	週三	紫米飯	泰式綠咖哩雞	蜜汁滷味	蒜香花椰	產銷履歷蔬菜	瓜仔肉羹清湯		5.9	2.9	1.5	2.3			772
		白米+紫米	雞丁+馬鈴薯+洋葱+綠咖哩	四分干+*烏蛋+杏鮑菇	白花椰+青花椰+蒜		花瓜條+肉羹+白蘿蔔								
8 蔬食日	週四	茄汁蛋炒飯	香滷大排*1	蝦香扁蒲	-	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯	保久乳	5.3	2.2	1.7	2.4	0.8		807
		白米飯+玉米粒+肉絲+*蛋	大排*1	扁蒲+紅蘿蔔+*蝦皮			竹筍+龍骨丁								
9	週五	糙米飯	鹽酥雞	焗烤洋芋	蝦香冬瓜	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯		6.0	2.2	1.6	3.0			758
		白米+糙米	雞丁+九層塔	大白菜+馬鈴薯+南瓜+*乳酪絲	冬瓜+木耳+*蝦皮		高麗菜+菇+龍骨丁								
12	週一	小米飯	打拋豬肉	香蔥蒸蛋	香蒜海根	產銷履歷蔬菜	白菜鴻菇湯		5.4	3.0	1.5	2.3			747
		白米+小米	絞肉+豆干丁+洋葱+蕃茄	*蛋+青蔥	海帶根+紅蘿蔔+蒜		大白菜+鴻喜菇+龍骨丁								
13	週二	薏仁飯	椰香咖哩雞丁	螞蟻上樹	韭香銀芽	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯		6.2	2.0	1.7	2.4			734
		白米+洋葱仁	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿	冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳+韭菜		蕃茄+*蛋+洋葱+龍骨丁								
14	週三	地瓜飯	脆皮豬腳	哨子豆腐煲	鮮蔬扁蒲	產銷履歷蔬菜	剝皮辣椒竹筍雞湯		5.6	2.5	1.5	3.0			750
		白米+地瓜	肉角+豬腳+馬鈴薯	板豆腐+絞肉+毛豆仁	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		剝皮辣椒+竹筍+雞丁								
15	週四	糙米飯	三杯雞	關東煮	彩椒花椰	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	中年級水果	6.8	2.1	1.5	2.3		1	836
		白米+糙米	雞丁+米血糕+菇+九層塔	白蘿蔔+油豆腐+黑輪段	白花椰+青花椰+彩椒		綠豆+洋葱仁								
16	週五	台式炒麵	蒜香烤腿排*1	鮮菇黃瓜	-	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		4.3	3.9	1.9	2.4			751
		白油麵+高麗菜+洋葱+肉絲	腿排+蒜泥	大黃瓜+菇+紅蘿蔔			白蘿蔔+芹菜珠+龍骨丁								
19	週一	芝麻飯	香菇肉燥	芝麻包*1	扁魚白菜	產銷履歷蔬菜	蕃茄洋葱湯	高年級水果	6.0	2.3	1.6	2.3		1	798
		白米+黑芝麻	絞肉+豆干丁+乾香菇絲	芝麻包*1	大白菜+木耳+*扁魚		蕃茄+洋葱+龍骨丁								
20	週二	義大利麵	黑胡椒雞丁	蕃茄義大利醬	玉筍花椰	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	保久乳	6.0	2.0	1.7	2.3	0.8		833
		小烏龍麵	雞丁+洋葱+青椒	玉米粒+洋葱+蕃茄+紅蘿蔔	白花椰+青花椰+玉米筍		馬鈴薯+南瓜+*蛋+*奶粉								
21	週三	紅藜糙米飯	蒜泥白肉	鮮蔬年糕	紅片絲瓜	產銷履歷蔬菜	枸杞筍片湯		6.1	2.0	1.9	2.3			723
		白米+糙米+紅藜麥	肉片+綠豆芽+蒜泥	大白菜+年糕+肉片+木耳	絲瓜+木耳+紅蘿蔔		竹筍+枸杞+龍骨丁								
22	週四	五穀飯	冰糖滷雞翅*1	咖哩豆腐煲	紅絲高麗	產銷履歷蔬菜	黃芽排骨湯	中年級履歷豆奶	5.5	2.1	1.5	2.3			684
		白米+五穀米	雞翅*1	板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	高麗菜+紅蘿蔔		黃豆芽+龍骨丁								
23	週五	胚芽飯	香酥魚丁	魚香炒蛋	鴻菇黃瓜	產銷履歷蔬菜	紅豆粉圓湯	高年級水果	6.8	2.5	1.5	3.0		1	896
		白米+胚芽米	魚丁+地瓜薯條	*蛋+筍丁+絞肉+木耳	大黃瓜+鴻喜菇		紅豆+粉圓								
26	週一	麥片飯	義式南瓜燒肉	炸魷魚丸*2	玉米高麗	產銷履歷蔬菜	海帶大骨湯		5.6	2.9	1.6	3.0			789
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+南瓜	魷魚丸	高麗菜+玉米粒		海帶片+龍骨丁								
27	週二	糙米飯	蒲燒鯛*1	台式甜不辣	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	肉羹湯	中年級水果	5.8	2.0	1.9	2.3		1	764
		白米+糙米	蒲燒鯛+高麗菜	白蘿蔔+油豆腐+黑輪段+海山醬	扁蒲+菇+紅蘿蔔		大白菜+肉羹+木耳+*蛋								
28	週三	薏仁飯	泡菜燒雞	菜脯蔥花炒蛋	拌黃芽	產銷履歷蔬菜	★ 冬瓜仙草山粉圓		5.6	2.4	1.6	2.4			725
		白米+洋葱仁	雞丁+大白菜+泡菜	*蛋+菜脯+蔥	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳		仙草汁+冬瓜磚+山粉圓								
29	週四	飄香油飯	塔香肉片	絲瓜豆腐	-	產銷履歷蔬菜	蕃茄洋葱湯		5.6	2.9	1.5	2.3			753
		白米+糙米+肉絲+乾香菇	肉片+杏鮑菇+九層塔	絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔			蕃茄+洋葱+龍骨丁								
30	週五	調整放假													0

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「*」表示含有菜單中可能會含有11種過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硝酸鹽類等)，
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

Q

運動後喝運動飲料比喝水好?

增加運動表現
的效果

減緩運動後
的疲勞

糖

運動飲料

電解質

補充量
女生400毫升

補充量
男生600毫升

運動超過一小時以上且有明顯
口渴與流汗才需要運動飲料。

A

• 一般而言，運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料，補充量則以男生600毫升、女生400毫升為原則(1)，且是以每15至20分鐘一次的頻率補充。若是進行阻力訓練，例如：重量訓練，則可以補充碳水化合物與蛋白質，至於較緩和的運動，則補充水分就已經足夠，不需要特別喝運動飲料。

資料來源：國民健康署