

114年5月素菜單

中和國小

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	水果	熱量
1	週四	糙米飯	★ 南瓜油腐	芹香白干絲	★ 鮮蔬炒甜豆	產銷履歷蔬菜	味噌雙菇湯	高年級 腰歷 豆奶	5.5	2.7	1.6	2.3			731
		白米+糙米	油豆腐+南瓜+素絞肉	芹菜+白干絲+紅蘿蔔絲	甜豆+紅蘿蔔+木耳		金針菇+鴻喜菇+味噌								
2	週五	蕎麥飯	酸菜炒素肚	茄汁豆腐	海帶三絲	產銷履歷蔬菜	玉米段湯	高年級 水果	5.6	2.1	1.5	2.4		1	758
		白米+蕎麥	素肚+酸菜絲	板豆腐+蕃茄+青椒	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇		玉米片								
5	週一	校慶補假一天													0
6	週二	麥片飯	紅燒豆包	三杯百頁	紅絲高麗	有機蔬菜	黑糖QQ圓	低年級 水果	5.4	2.8	1.5	2.3		1	792
		白米+麥片	豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	百頁+杏鮑菇+九層塔	高麗菜+紅蘿蔔		黑糖+QQ圓								
7	週三	紫米飯	咖哩素肚	茭白筍炒干片	雙色花椰	產銷履歷蔬菜	瓜仔素羹清湯		5.5	2.9	1.5	2.4			745
		白米+紫米	素肚+馬鈴薯+紅蘿蔔	豆干片+茭白筍+彩椒	白花椰+青花椰		花瓜條+素肉羹+白蘿蔔								
8	週四	茄汁炒飯	鮮蔬豆腸	鮮蔬扁蒲	-	產銷履歷蔬菜	竹筍鮮菇湯	保久乳	5.4	2.4	1.6	2.4	0.8		821
		白米飯+玉米粒+素火腿+紅蘿蔔	豆腐+玉米筍+菇	扁蒲+木耳+紅蘿蔔			竹筍+菇								
9	週五	糙米飯	鳳梨木耳炒麵腸	沙茶烤麩	★ 滷桂竹筍	產銷履歷蔬菜	素肉骨茶湯		5.4	2.8	1.6	2.4			738
		白米+糙米	雞腿+鳳梨+木耳	烤麩+小黃瓜+玉米筍	桂竹筍		高麗菜+菇								
12	週一	小米飯	香滷蘭花干	椒鹽毛豆莢	塔香海根	產銷履歷蔬菜	白菜鴻菇湯		6.2	2.3	1.5	2.3			747
		白米+小米	蘭花干+杏鮑菇+青椒	毛豆莢	海帶根+紅蘿蔔+九層塔		大白菜+鴻喜菇								
13	週二	薏仁飯	雪菜炒豆腸	螞蟻上樹	三色銀芽	有機蔬菜	蕃茄玉米湯		6.2	2.2	1.5	2.4			747
		白米+洋薏仁	豆腐+雪菜+紅椒	冬粉+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		蕃茄+玉米片								
14	週三	地瓜飯	彩椒素雞	哨子豆腐煲	日式炸牛蒡	產銷履歷蔬菜	剝皮辣椒竹筍湯		5.3	2.4	1.5	3.0			720
		白米+地瓜	素雞+小黃瓜+彩椒	板豆腐+素絞肉+毛豆仁	牛蒡+黑芝蔴		剝皮辣椒+竹筍								
15	週四	糙米飯	三杯豆包	★ 甜豆炒油腐	彩椒花椰	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	中年級 水果	6.2	2.6	1.6	2.4		1	840
		白米+糙米	豆包+菇+九層塔	甜豆莢+油豆腐+紅蘿蔔	白花椰+青花椰+彩椒		綠豆+洋薏仁								
16	週五	台式炒麵	青龍椒炒豆干片	鮮菇黃瓜	-	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		4.3	2.0	2.0	2.4			608
		白油麵+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	豆干片+糙米飯+豆豉	大黃瓜+菇+紅蘿蔔			白蘿蔔+芹菜珠								
19	週一	芝麻飯	香菇素燥干丁	芝麻包*1	白菜炒豆包	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯	高年級 水果	6.0	2.0	1.5	2.3		1	770
		白米+黑芝麻	豆干丁+素絞肉+乾香菇絲	芝麻包*1	大白菜+豆包+紅蘿蔔		蕃茄+板豆腐								
20	週二	義大利麵	黑胡椒素雞	蕃茄義大利醬	彩椒花椰	有機蔬菜	南瓜菇菇湯	保久乳	5.9	2.0	1.7	2.3	0.8		827
		小烏龍麵	素雞+小黃瓜+玉米筍	玉米粒+蕃茄+素火腿	白花椰+青花椰+彩椒		南瓜+菇								
21	週三	紅藜糙米飯	蜜汁滷味	紅藜麥毛豆	梅干苦瓜	產銷履歷蔬菜	枸杞竹筍湯		6.0	1.9	1.8	2.3			713
		白米+糙米+紅藜麥	四分干+素紫米糕+杏鮑菇	紅藜麥+毛豆	苦瓜+梅干菜		竹筍+枸杞								
22	週四	五穀飯	紅麴燒豆腸	咖哩豆腐	紅絲高麗	產銷履歷蔬菜	黃芽湯	中年級 腰歷 豆奶	5.5	2.7	2.3	2.3			749
		白米+五穀米	豆腐+青椒+紅麴醬	板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	高麗菜+紅蘿蔔		黃豆芽								
23	週五	胚芽飯	三杯黑干	芹菜炒素肚	鴻菇黃瓜	產銷履歷蔬菜	紅豆粉圓湯	高年級 水果	6.4	3.0	1.5	2.4		1	874
		白米+胚芽米	黑豆干+杏鮑菇+九層塔	素肚+芹菜+紅蘿蔔	大黃瓜+鴻喜菇		紅豆+粉圓								
26	週一	麥片飯	紅燒豆包	義式烤蔬菜	水蓮炒油片絲	產銷履歷蔬菜	薑絲海帶湯		6.0	2.3	1.8	2.3			742
		白米+麥片	豆包+紅蘿蔔+白蘿蔔	玉米段+馬鈴薯+紅椒+小黃瓜	水蓮+油片絲+紅蘿蔔		海帶片+薑絲								
27	週二	糙米飯	花生海帶結滷烤麩	台式甜不辣	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	素肉羹湯	中年級 水果	5.8	1.9	1.8	2.3		1	756
		白米+糙米	烤麩+水煮花生+海帶結	白蘿蔔+油豆腐+素甜不辣+海山醬	扁蒲+菇+紅蘿蔔		大白菜+素肉羹+木耳+紅蘿蔔								
28	週三	薏仁飯	泡菜百頁	碎脯炒乾丁	拌黃芽	產銷履歷蔬菜	★ 冬瓜仙草山粉圓		5.1	2.0	1.6	2.4			655
		白米+洋薏仁	百頁豆腐+大白菜+泡菜	豆干丁+菜脯+豆豉+紅辣椒	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳		仙草汁+冬瓜磚+山粉圓								
29	週四	飄香油飯	糖醋素雞	絲瓜豆腐	-	產銷履歷蔬菜	蕃茄針菇湯		5.6	2.1	1.5	2.3			690
		白米+糙米+雞腿+乾香菇	素雞+黃椒+小黃瓜	絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔			蕃茄+金針菇								
30	週五	調整放假													0

本菜單標示「★」為本月新菜色;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。

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。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喘與流汗才需要運動飲料。

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