

114年6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
2	週一	小米飯	紅燒嫩肉	★南瓜蒸蛋	香蒜海根	產銷履歷蔬菜	九份綜合圓		5.4	2.6	1.5	2.3			712
		白米+小米	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	*蛋+南瓜	海帶根+紅蘿蔔+蒜		芋圓+地瓜圓								
3	週二	義大利麵	炸大排*1	奶香鮮菇白醬	鮮蔬冬瓜	有機蔬菜	田園蔬菜湯		4.9	2.0	1.6	3.0			668
		小烏龍麵	(調理)大排	玉米粒+洋蔥+培根+蒜	冬瓜+紅蘿蔔+蒜		洋蔥+蒜+蕃茄+龍骨丁								
4	週三	地瓜飯	照燒雞丁	鮮蔬麵疙瘩	彩椒花椰	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯		4.5	1.9	1.5	2.3			600
		白米+地瓜	雞丁+洋蔥+杏鮑菇	雞疙瘩+肉片+紅蘿蔔	青花椰+白花椰+彩椒		玉米粒+*蛋+龍骨								
5	週四	糙米飯	★鵝蛋干丁	泡菜百頁	木耳扁蒲	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯	保久乳	4.5	2.8	1.6	2.3	0.8		790
蔬食日		白米+糙米	*鵝蛋*2+豆干丁+絞肉	白頁豆腐+泡菜+大白菜	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		南瓜+洋蔥+*蛋+奶粉								
6	週五	五穀飯	茄汁洋芋燒雞	椒鹽毛豆莢	鮮菇高麗	產銷履歷蔬菜	瓜仔肉羹清湯	高年級水果	4.5	2.9	1.5	2.3		1	737
		白米+五穀米	雞丁+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥	毛豆莢	高麗菜+蒜		白蘿蔔+肉羹+花瓜								
9	週一	麥片飯	咖哩豬	螞蟥上樹	枸杞黃瓜	產銷履歷蔬菜	薑絲海帶湯	保久乳	5.3	2.1	1.5	2.4	0.8		792
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	冬粉+高麗菜+絞肉	大黃瓜+枸杞		海帶片+薑絲+龍骨丁								
10	週二	糙米飯	壽喜燒魚丁	玉米炒蛋	韭香銀芽	有機蔬菜	針姑排骨湯		4.7	2.9	1.5	2.4			694
		白米+糙米	*魚丁(生鮮)+板豆腐+洋蔥+薑	*蛋+玉米粒	綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜		金針菇+蒜+龍骨丁								
11	週三	紫米飯	宮保雞丁	蜜汁滷味	白菜滷	產銷履歷蔬菜	味噌湯		4.8	2.6	1.8	2.3			680
		白米+紫米	雞丁+洋蔥+小黃瓜+*油花生	四分干+米血糕+杏鮑菇	大白菜+木耳+紅蘿蔔		洋蔥+蒜+海帶芽								
12	週四	肉絲炒飯	黑胡椒肉片	鮮菇絲瓜	-	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯		5.1	2.2	1.8	2.4			673
		白米+玉米粒+肉絲	肉片+洋蔥+彩椒	絲瓜+紅蘿蔔+蒜			綠豆+洋蔥仁								
13	週五	胚芽飯	冰糖滷腿排*1	蕃茄豆腐煲	培根花椰	產銷履歷蔬菜	鮮菇冬瓜排骨湯		4.4	2.4	1.6	2.3			632
		白米+胚芽米	腿排	板豆腐+蕃茄+毛豆仁	白花椰+青花椰+培根		冬瓜+蒜+龍骨丁								
16	週一	紅藜小米飯	瓜仔香菇肉燥	芝麻包*1	蒜香高麗	產銷履歷蔬菜	黃芽排骨湯	中年級水果	5.4	2.2	1.5	2.3		1	742
		白米+小米+紅藜麥	絞肉+豆干丁+碎瓜+洋蔥	芝麻包*1	高麗菜+紅蘿蔔+蒜		黃豆芽+龍骨丁								
17	週二	薏仁飯	烤雞腿*1	台式甜不辣	鮮蔬扁蒲	有機蔬菜	冬瓜粉圓湯	低年級履歷豆奶	5.3	2.8	1.6	2.3			721
		白米+洋蔥仁	雞腿	板豆腐+白蘿蔔+黑輪+海山味	扁蒲+紅蘿蔔+木耳		冬瓜磚+粉圓								
18	週三	蕎麥飯	黑胡椒豬柳	泰式粉絲	雙色花椰	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔雞湯		5.1	2.1	1.9	2.4			669
		白米+蕎麥	肉柳+洋蔥+黃椒	冬粉+綠豆芽+絞肉	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		白蘿蔔+香菇+雞丁								
19	週四	糙米飯	鹽酥雞	蕃茄炒蛋	芋香白菜	產銷履歷蔬菜	黃瓜大骨湯	中年級履歷豆奶	4.5	2.9	1.7	2.4			685
		白米+糙米	雞丁+九層塔	*蛋+蕃茄+洋蔥	大白菜+芋頭+木耳		大黃瓜+龍骨丁								
20	週五	什錦炒麵	洋蔥肉片	鮮蔬絲瓜	-	產銷履歷蔬菜	柴香玉米湯	保久乳	4.5	2.2	2.0	2.4	0.8		758
		白油麵+高麗菜+洋蔥+肉絲	肉片+洋蔥+小黃瓜	絲瓜+木耳+紅蘿蔔			玉米片+*紫魚片+龍骨丁								
23	週一	麥片飯	卡拉雞排*1	咖哩豆腐煲	海帶三絲	產銷履歷蔬菜	竹筍大骨湯	中年級水果	4.4	2.6	1.6	3.0		1	737
		白米+麥片	卡拉雞排	板豆腐+絞肉+紅蘿蔔	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		竹筍+龍骨丁								
24	週二	胚芽飯	京醬肉絲	焗烤奶香白菜	蔬菜佃煮	有機蔬菜	蕃茄洋蔥湯	低年級水果	4.8	2.6	2.0	2.3		1	745
		白米+胚芽米	肉柳+洋蔥+小黃瓜	鈴薯+大白菜+*奶粉+*起司	白蘿蔔+凍豆腐+黑輪段		蕃茄+洋蔥+龍骨丁								
25	週三	薏仁飯	泰式酸甜雞丁	蘿蔔糕炒蛋	鴻菇黃瓜	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯		4.9	2.5	1.7	2.4			682
		白米+洋蔥仁	雞丁+洋蔥+青椒	*蛋+蘿蔔糕+韭菜	大黃瓜+蒜		高麗菜+蒜+龍骨丁+肉骨茶包								
26	週四	割稻飯	馬鈴薯嫩肉	拌黃芽	-	產銷履歷蔬菜	★味噌貢丸湯		4.5	2.3	1.7	2.3			634
		白米+高麗菜+地瓜+肉絲	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳			味噌+洋蔥+貢丸片								
27	週五	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	鮮菇扁蒲	產銷履歷蔬菜	桂圓紫米湯		4.9	2.5	1.6	2.4			676
		白米+糙米	雞丁+米血糕+九層塔	*蛋+洋蔥+毛豆仁	扁蒲+紅蘿蔔+蒜		紫米+桂圓乾								

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

蘋果接觸空氣而變黃,會讓蘋果的鐵質氧化,營養價值減少?

多酚類+氧氣 $\xrightarrow{\text{多酚氧化酶}}$ 褐色物質

蘋果切面變黃並非鐵質氧化,不影響主要營養素!

A

蘋果變黃褐色是因為發生了「酵素性褐變」，雖然會稍微流失一些多酚類物質，但是不影響蘋果的主要營養價值喔！褐變後的蘋果，或許賣相不是那麼好，但醣類、膳食纖維等營養成分並不受影響。

若想要減少褐變的問題，可以使用些許鹽水浸泡蘋果、或是在水果表面滴上幾滴檸檬汁或柳橙汁，讓檸檬汁或柳橙汁的維生素C防止多酚被氧化酵素氧化，也建議可以在洗淨後嘗試直接帶皮吃，吃到蘋果完整的營養。
資料來源：國民健康署