

114年6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
2	週一	小米飯	金瓜豆包	悶紫菜	鮮蔬炒甜豆	產銷履歷蔬菜	九份綜合圓		5.3	2.0	2.1	2.3			677
		白米+小米	豆包+南瓜	紫菜	甜豆+紅蘿蔔+木耳		芋圓+地瓜圓								
3	週二	義大利麵	鳳梨木耳炒麵腸	蕃茄義大利醬	鮮蔬冬瓜	有機蔬菜	田園蔬菜湯		4.9	2.0	1.8	2.4			645
		小烏龍麵	麵腸+木耳+鳳梨	玉米粒+素火腿+蕃茄+菇	冬瓜+紅蘿蔔+菇		高麗菜+菇+角螺								
4	週三	地瓜飯	酸菜炒素肚	紅燒蘭花干	彩椒花椰	產銷履歷蔬菜	玉米鮮菇湯		4.5	2.6	1.5	2.4			660
		白米+地瓜	素肚+黑酸菜絲	蘭花干+菇+彩椒	青花椰+白花椰+彩椒		玉米粒+菇								
5	週四	糙米飯	泡菜油豆腐	芹香白干絲	木耳扁蒲	產銷履歷蔬菜	南瓜豆腐湯	保久乳	4.5	2.7	1.6	2.3	0.8		778
		白米+糙米	油豆腐+泡菜+大白菜	白干絲+芹菜+紅椒	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		南瓜+板豆腐								
6	週五	五穀飯	茄汁素雞	椒鹽毛豆莢	鮮菇高麗	產銷履歷蔬菜	瓜仔素羹清湯	高年級水果	4.4	3.0	1.6	2.3		1	736
		白米+五穀米	素雞+玉米筍+青椒	毛豆莢	高麗菜+菇		白蘿蔔+肉羹+花瓜								
9	週一	麥片飯	咖哩凍腐	紅麴烤麩	枸杞黃瓜	產銷履歷蔬菜	薑絲海帶湯	保久乳	4.5	3.0	1.6	2.3	0.8		803
		白米+麥片	凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	烤麩+皇帝豆+紅麴鹽	大黃瓜+枸杞		海帶片+薑絲								
10	週二	糙米飯	壽喜燒豆包	★義式洋芋	銀芽炒油片絲	有機蔬菜	鴻菇豆腐湯		5.3	2.1	1.5	2.3			669
		白米+糙米	豆包+大白菜+紅蘿蔔	馬鈴薯+義式香料	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		板豆腐+鴻喜菇								
11	週三	紫米飯	宮保油豆腐	糖醋素雞	白菜滷	產銷履歷蔬菜	味噌湯		5.1	2.6	1.7	2.3			698
		白米+紫米	油豆腐+小黃瓜+*油花生	素雞+小黃瓜+紅椒	大白菜+木耳+紅蘿蔔		菇+海帶芽+味噌								
12	週四	香椿炒飯	沙茶豆腸	鮮菇絲瓜	-	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯		5.1	2.3	1.5	2.4			673
		白米+玉米粒+素火腿+香椿鹽	豆腸+玉米筍+青椒	絲瓜+紅蘿蔔+菇			綠豆+洋薏仁								
13	週五	胚芽飯	芋頭燒麵腸	紹子豆腐煲	塔香茄子	產銷履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.7	2.4	2.3	2.3			667
		白米+胚芽米	麵腸+芋頭	板豆腐+素絞肉+小黃瓜	茄子+九層塔		冬瓜+枸杞								
16	週一	紅藜小米飯	碎瓜素燥干丁	鮮蔬炒素肚	玉米高麗	產銷履歷蔬菜	鮮菇黃芽湯	中年級水果	4.4	2.9	1.6	2.3		1	732
		白米+小米+紅藜麥	豆干丁+碎瓜+素絞肉+乾香菇絲	素肚+秀珍菇+小黃瓜	高麗菜+玉米粒		黃豆芽+菇								
17	週二	薏仁飯	醬燒素雞	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	4.4	2.0	1.6	2.3			599
		白米+洋薏仁	素雞+素腰花+小黃瓜	油豆腐+白蘿蔔+茼蒿小卷	扁蒲+紅蘿蔔+木耳		冬瓜磚+粉圓								
18	週三	蕎麥飯	香滷蘭花干	雪菜百頁	雙色花椰	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯		4.4	2.0	1.6	2.3			601
		白米+蕎麥	蘭花干+秀珍菇+青椒	雪菜+百頁豆腐	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		白蘿蔔+香菇								
19	週四	糙米飯	糖醋豆包	素白帶魚*1	鮮蔬秋葵	產銷履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯	中年級履歷豆奶	4.4	2.8	1.7	3.0			698
		白米+糙米	豆包+玉米筍+青椒	素白帶魚*1	秋葵+金針菇+紅蘿蔔		大黃瓜+菇								
20	週五	什錦炒麵	紅燒烤麩	鮮蔬絲瓜	-	產銷履歷蔬菜	玉米段湯	保久乳	4.6	2.0	1.9	2.4	0.8		740
		白油麵+高麗菜+油片絲+乾香菇	烤麩+菇+毛豆仁	絲瓜+木耳+紅蘿蔔			玉米片								
23	週一	麥片飯	鮮蔬炒素肚	麻婆豆腐	海帶三絲	產銷履歷蔬菜	竹筍湯	中年級水果	4.4	2.3	1.6	2.4		1	687
		白米+麥片	素肚+菇+小黃瓜	板豆腐+素絞肉+毛豆仁	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		竹筍								
24	週二	胚芽飯	南瓜豆腸	義式烤蔬菜	四季干絲	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	低年級水果	5.1	2.3	1.5	2.3		1	731
		白米+胚芽米	豆腸+南瓜+毛豆仁	馬鈴薯+小黃瓜+紅椒+玉米粒	四季豆+白干絲		蕃茄+板豆腐								
25	週三	薏仁飯	紅麴麵腸	青龍椒炒豆干片	鴻菇黃瓜	產銷履歷蔬菜	素肉骨茶湯		4.4	3.0	1.6	2.3			680
		白米+洋薏仁	麵腸+黃椒+毛豆仁	豆干片+糯米飯+豆豉	大黃瓜+菇		高麗菜+菇+肉骨茶包								
26	週四	割稻飯	馬鈴薯豆包	拌黃芽	-	產銷履歷蔬菜	味噌雙菇湯		4.3	2.4	1.7	2.3			630
		白米+高麗菜+地瓜+油片絲	豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳			味噌+金針菇+菇								
27	週五	糙米飯	三杯黑干	紅藜麥毛豆	鮮菇扁蒲	產銷履歷蔬菜	桂圓紫米湯		4.7	2.7	1.5	2.3			669
		白米+糙米	黑豆干+杏鮑菇+九層塔	紅藜麥+毛豆	扁蒲+紅蘿蔔+菇		紫米+桂圓乾								

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

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

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