

112年03月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(素)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)
3/1 三	特餐	招牌油飯 長糯米、菜脯、絞豆干	炒 香滷豆包(單品 豆包*1)	炸 產履青菜	香根結頭菜湯 香菜、結頭菜	乳品	4.2	2	1	3		1	708
3/2 四	小米飯	紅燒素肉 馬鈴薯、素肉丁、紅蘿蔔	燒 白菜滷 大白菜、木耳、豆捲、芋頭	滷 有機青菜	鹹冬瓜香菇絲湯 鹹冬瓜、冬瓜、香菇絲、薑		4.8	2.3	2	2.5			676
3/3 五	糙米飯	鹽水什錦 凍豆腐、青花菜、筍片	炒 螞蟥上樹 冬粉、芹菜、高麗菜、黑芝麻	燒 有機蔬菜	豆漿 黃豆、糖	水果	4.6	3	1.2	2.5	1		756
3/6 一	黑芝麻飯	西芹炒芽菜 西芹、豆芽	燙 滷味拼盤 米血糕、蘿蔔、豆干	滷 產履青菜	白菜三絲湯 大白菜、蛋、木耳絲、紅蘿蔔絲		5	2.3	1	2.5			665
3/7 二	紅藜糙米飯	香菇素肉燥 素絞肉、香菇、碎豆干	燒 高麗菜炒蛋 蛋30g、高麗菜、紅蘿蔔	炒 有機青菜	味噌豆腐湯 洋蔥、豆腐	水果	4.5	2.3	1.5	2.5	1		702
3/8 三	特餐	素肉絲炒米苔目 米苔目、素肉絲、高麗菜	煮 八角滷蛋(單品 洗選蛋*1、豆干)	滷 青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、筍絲	乳品	4.5	2	1	2.5		1	707
3/9 四	紫米飯	春川起司年糕 年糕、大白菜、韓式辣醬、起司	炒 麻婆豆腐 豆腐、素絞肉	燒 有機青菜	海芽蛋花湯 乾海芽、洗選蛋		4.6	2.5	1.5	3			687
3/10 五	麥片飯	沙茶炒豆腸 豆腸、香菜、素沙茶	炒 花菜炒菇 花菜、鮮菇、紅蘿蔔、鴻禧菇	燒 有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ結	水果	5	3	1.5	2.5	1		791
3/13 一	小米飯	橙汁素雞丁 素雞丁、蔬菜、橙汁	燒 素火腿高麗菜 素火腿、高麗菜、豆捲	炒 產履青菜	芹菜蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔		4.5	2.5	2	2.5			670
3/14 二	海苔絲飯	爆炒青椒 豆包、青椒、洋蔥	炒 酸菜炒麵腸 酸菜、麵腸	炒 有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋	水果	4.5	2.5	1.8	2	1		703
3/15 三	特餐	炸醬麵 豆干絞碎、素絞肉、小黃瓜	拌 蔬菜捲(單品 蔬菜捲*1)	炸 青菜	海結湯 海帶結、玉米粒	乳品	4.5	2.5	1	3		1	768
3/16 四	糙米飯	椒鹽地瓜 豆干丁、地瓜	炸 塔香海帶根 九層塔、海帶根	炒 有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、豆皮		5	2.3	1	3			687
3/17 五	燕麥粒飯	三杯炒素肚 素肚、黑豆乾、米血	炒 芋香燒白菜 大白菜、菇、芋頭、紅蘿蔔	燒 有機蔬菜	黑豆漿 黑豆、黃豆、糖	水果	4.5	2.5	1	2	1		698
3/20 一	黑芝麻飯	義式燉蔬菜 馬鈴薯、蕃茄、西芹	炒 回鍋干片 豆干片、高麗菜	炒 產履青菜	沙茶素魷魚羹湯 素魷魚羹、筍絲、大白菜		4.5	2.5	1.5	2.5			673
3/21 二	糙米飯	鳳梨燒素豆腸 豆腸、鳳梨	炒 彩椒豆芽炒杏鮑菇絲 豆芽杏鮑菇彩椒	炒 有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、素小卷、玉米段	水果	4.5	2	2	2.5	1		704
3/22 三	特餐	義式什錦菇菇炊飯 五穀米、高麗菜、鮮菇	煮 香滷四角豆腐 手工炸豆腐	滷 青菜	五行蔬菜湯 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、金針菇	乳品	5	2.5	2	2.5		1	720
3/23 四	蕎麥飯	咖哩素魚 素魚排、馬鈴薯、咖哩	煮 芹香甜條 西芹、素甜不辣條	炒 有機青菜	四神湯 四神、薏仁		5	2.5	1.2	2.5			700
3/24 五	玉米飯	筍干燒豆干 豆干、筍乾	煮 扁蒲炒木耳 扁蒲、紅蘿蔔、木耳絲	炒 有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果	5	2	1.6	2.5	1		729
3/25 六	紅扁豆飯	蒸蛋 洗選蛋	蒸 田園四色 洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁	炒 有機青菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	水果	4.5	2.5	1	3	1		743
3/27 一	小米飯	鼓汁素排骨 素排骨、洋芋	燒 金菇燴冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、菇	炒 產履青菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉		4.8	2	1.5	3			675
3/28 二	糙米飯	泡菜炒豆包 泡菜、豆包、大白菜	燒 蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔、麵輪、紅蘿蔔	燒 有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯	水果	5	2	1	3	1		736
3/29 三	特餐	兒童節快樂餐				乳品							
3/30 四	糙米飯	奶油洋芋凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、三色丁	燒 芹香海帶絲 海帶絲、豆芽、芹菜	炒 有機青菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜、素丸子		5.2	2	1.2	3			695
3/31 五	玉米飯	香酥地瓜芋頭 地瓜、芋頭	炸 茶香滷味 豆干、海帶、紫米糕	燒 有機蔬菜	豆漿 黃豆、糖	水果	5	2	1.6	2.5	1		729

表單設計:軒泰食品有限公司(本廠一律使用國產台灣豬肉食材)

菜單審核小組

營養師

營養師莊千慧

總務主任 總務王美文

校長

別名:三角麥、烏麥、花蕎。

主要營養:蛋白質+脂肪+醣類+膳食纖維+維生素B1+維生素B2+維生素B6+維生素B12+維生素C+維生素E+菸鹼酸+鈉+鉀+鈣+鎂+磷+鐵+鋅多種微量元素

營養價值:蕎麥的穀蛋白含量很低,主要的蛋白質是球蛋白。蕎麥所含的必氨基酸中的賴氨酸含量高而蛋氨酸的含量低,氨基酸模式可以與主要的穀物(如小麥、玉米、大米的賴氨酸含量較低)互補。蕎麥的碳水化合物主要是澱粉。因為顆粒較細小,所以和其他穀類相比,具有容易煮熟、容易消化、容易加工的特點。蕎麥含有豐富的膳食纖維,其含量是一般精製大米的10倍;蕎麥含有的鐵、錳、鋅等微量元素也比一般穀物豐富。

保存方式 蕎麥應在常溫、乾燥、通風的環境中儲存;蕎麥麵應與乾燥劑同放在密閉容器內低溫儲存。

資料來源

