



110年01/22~02/03桃園國中菜單

療癒午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雞 蛋 量	豆 魚 量	蔬 菜 量	油 脂 量	熱 量
1/22	五	白飯	壽喜燒肉片 燒：洋蔥.豬肉片S	香蔥蒸蛋 蒸：青蔥.蛋Q	彩椒雞蓉 燒：彩椒.玉米.雞絞肉S	季節蔬菜 結頭菜排骨湯 結頭菜.排骨S	6.5	2.6	2.4	2.9	841
1/25	一	薏仁飯	黃金魚排 炸：魚排	冬瓜肉燥 燒：冬瓜.絞肉S	脆炒白花椰 炒：蒜.白花椰	季節蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜.豬肉片S	6.5	2.6	2.5	3.0	848
1/26	二	白飯	咖哩雞丁 燒：馬鈴薯.紅蘿蔔.雞丁	客家小炒 炒：青蔥.豆干.豬肉絲S	大瓜木須 燒：大瓜.紅蘿蔔.木耳	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.洋蔥.蛋	6.8	2.5	2.4	2.8	850
1/27	三	沙茶肉末炒飯	蔥燒里肌排 燒：青蔥.豬排S	65G豆沙包 蒸：豆沙包	芹香粉絲 炒：芹菜.時蔬.粉絲	季節蔬菜 香菇豆薯湯 香菇.豆薯	6.8	2.4	2.3	2.8	840
1/28	四	白飯	三杯雞丁 炒：九層塔.雞丁S	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S	小瓜炒蛋 炒：小瓜.紅蘿蔔.蛋Q	季節蔬菜 紅豆湯圓 紅豆.小湯圓	6.6	2.5	2.3	2.9	838
1/29	五	十穀飯	南瓜燉肉 燉：南瓜.豬肉S	海結雙蘿 燒：海帶結.蘿蔔	雞塊X3 炸：雞塊S	季節蔬菜 番茄蛋花湯 番茄.蛋Q	6.6	2.6	2.3	3	850
2/1	一	白飯	糖醋炸魚丁 炸：魚丁S	京醬肉絲 燒：洋蔥.豬肉絲S	韭香芽菜 炒：韭菜.豆芽菜.紅蘿蔔	季節蔬菜 海芽豆腐湯 味噌.海帶芽.豆腐	6.6	2.5	2.4	3	845
2/2	二	小米飯+醬燒大排+洋蔥雞柳+五香油腐+紅絲炒蛋+佛手瓜鮮菇+芋香白菜 模擬考便當 燒：豬排S 炒：洋蔥.雞肉柳 燒：油豆腐 炒：紅蘿蔔.蛋Q 炒：佛手瓜.菇類 燒：芋頭.白菜					6.5	2.7	2.5	2.8	846
2/3	三	白飯+蒜香棒腿+瓜仔肉燥+蔥爆干片+脆炒花椰+彩椒鮮菇+開陽高麗 模擬考便當 滷：雞腿S 燒：碎瓜.絞肉S 炒：青蔥.豆干.豬肉絲S 炒：青花椰 燒：彩椒.菇類 炒：高麗菜.蝦米					6.6	2.7	2.3	2.9	853

****食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材，敬請安心食用 ****

[每日飲食分類表]

日期	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類(奶類)	蔬菜水果類	油脂堅果類
1/22	白米.玉米	豬肉片.蛋.雞絞肉.排骨	洋蔥.青蔥.彩椒.季節蔬菜.結頭菜	沙拉油
1/25	白米.大薏仁	魚排.絞肉.豬肉片	冬瓜.蒜頭.白花椰.季節蔬菜.酸菜	沙拉油
1/26	白米.馬鈴薯.玉米	雞丁.豆干.豬肉絲.蛋	紅蘿蔔.青蔥.大瓜.木耳.季節蔬菜.洋蔥	沙拉油
1/27	白米.豆沙包.粉絲.豆薯	絞肉.豬排	青蔥.芹菜.時蔬.季節蔬菜.香菇	沙拉油
1/28	白米.紅豆.小湯圓	雞丁.豆腐.絞肉.蛋	九層塔.小瓜.紅蘿蔔.季節蔬菜	沙拉油
1/29	白米.十穀米.南瓜	豬肉.雞塊.蛋	海帶結.蘿蔔.季節蔬菜.番茄	沙拉油
2/1	白米	魚丁.豬肉絲.豆腐	洋蔥.韭菜.豆芽菜.紅蘿蔔.季節蔬菜.海帶芽	沙拉油
2/2	白米.糯米.芋頭	豬排.雞肉柳.油豆腐.蛋	洋蔥.紅蘿蔔.佛手瓜.菇類.白菜	沙拉油
2/3	白米	雞腿.絞肉.豆干.豬肉絲.蝦米	碎瓜.青蔥.青花椰.彩椒.菇類.高麗菜	沙拉油

網路流傳洋蔥不能和魚蝦一起吃，會產生結石，這是真的嗎？

- 1.洋蔥含有草酸，而魚蝦富含蛋白質，在學理上草酸的確會干擾蛋白質的消化吸收，同時食用會相互影響；但洋蔥草酸含量較低與魚蝦同時食用，並不會產生結石，也不會產生毒素。
- 2.草酸普遍存在於食物中，除了蔬菜之外，茶、啤酒、巧克力等也都含有草酸，不僅是魚蝦，只要是富含蛋白質的食物，如：海鮮、雞蛋、乳製品及豆製品等，若同時與草酸含量高的食物一起食用，都可能會導致腸胃不適，建議腸胃敏感的民眾可以分開食用，減輕腸胃負擔。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署 <https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=26581>



110年01/22~02/03桃園國中素食菜單

療癒午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜				蔬菜	湯品	穀類	豆類	肉類	油脂	熱量
1/22	五	白飯	五香豆包 燒：豆包	彩椒玉米 炒：彩椒、玉米	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	海帶三絲 炒：海帶、紅蘿蔔、芹菜	雪裡百頁 炒：雪裡紅、百頁	季節蔬菜	結頭菜鮮菇湯 結頭菜、菇類	6.5	2.3	2.4	2.9	818
1/25	一	薏仁飯	小朵菇豆腐 燒：小朵菇、豆腐	脆炒白花椰 炒：白花椰	冬瓜花生 燒：冬瓜、花生	芥仁金耳 燒：芥菜仁、金耳菇	紅燒筍片 燒：竹筍	季節蔬菜	酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑魚菇	6.7	2.2	2.5	2.9	827
1/26	二	白飯	糯米椒干片 炒：糯米椒、豆干片	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯、紅蘿蔔	大瓜木須 燒：大瓜、紅蘿蔔、木耳	樹子苦瓜 燒：樹子、苦瓜	蠔油雙菇 炒：芹菜、菇類	季節蔬菜	玉米湯 玉米、紅蘿蔔	6.8	2.1	2.5	2.8	822
1/27	三	香菇蔬菜炒飯	海苔素排 燒：海苔素排	65G豆沙包 蒸：豆沙包	芹香粉絲 炒：芹菜、時蔬、粉絲	香油地瓜葉 炒：地瓜葉	番茄豆皮 燒：番茄、豆皮	季節蔬菜	香菇豆薯湯 香菇、豆薯	6.8	2.2	2.3	2.8	825
1/28	四	白飯	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆	三杯杏鮑菇 燒：杏鮑菇	小瓜茼蒿 炒：小瓜、茼蒿	枸杞淮山 燒：枸杞、山藥	薑絲素肚 炒：薑絲、素肚	季節蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、小湯圓	6.6	2.4	2.2	2.9	828
1/29	五	十穀飯	芝麻蜜汁豆干 燒：芝麻、豆干	海結雙蘿 燒：海帶結、蘿蔔	酥炸南瓜 炸：南瓜	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	五香麵輪 燒：麵輪	季節蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、時蔬	6.6	2.3	2.4	3.0	830
2/1	一	白飯	當歸豆腸 燒：當歸片、豆腸	豆腐丸子燒 燒：豆腐、三色豆	芽菜三絲 炒：豆芽菜、紅蘿蔔、木耳	腰果西芹 炒：腰果、西芹、菇類	地瓜條 炸：地瓜條	季節蔬菜	海芽豆腐湯 味噌、海帶芽、豆腐	6.6	2.4	2.5	3.0	840
2/2	二	小米飯+蓮子燒油腐+紅絲豆皮+佛手瓜鮮菇+客家海茸+椒鹽香菇+芋香白菜 模擬考便當 燒：蓮子、油豆腐 炒：紅蘿蔔、豆皮 炒：佛手瓜、菇類 燒：客家醬、海茸 炒：香菇 燒：芋頭、白菜								6.5	2.4	2.4	2.8	821
2/3	三	白飯+毛豆烤麩+瓜仔素肉燥+芹香干片+紅片花椰+杏片彩椒+脆炒高麗 模擬考便當 燒：毛豆、烤麩 燒：碎瓜、素肉 炒：芹菜、豆干 炒：青花椰、紅蘿蔔 燒：彩椒、杏仁片 炒：高麗菜、薑絲								6.6	2.3	2.5	2.9	828

菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材，敬請安心食用 營養師：暨湘云(009296字號)

網路流傳洋蔥不能和魚蝦一起吃，會產生結石，這是真的嗎？

1. 洋蔥含有草酸，而魚蝦富含蛋白質，在學理上草酸的確會干擾蛋白質的消化吸收，同時食用會相互影響；但洋蔥草酸含量較低與魚蝦同時食用，並不會產生結石，也不會產生毒素。
2. 草酸普遍存在於食物中，除了蔬菜之外，茶、啤酒、巧克力等也都含有草酸，不僅是魚蝦，只要是富含蛋白質的食物，如：海鮮、雞蛋、乳製品及豆製品等，若同時與草酸含量高的食物一起食用，都可能導致腸胃不適，建議腸胃敏感的民眾可以分開食用，減輕腸胃負荷。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署 <https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=26581>