

中原-一一〇學年第一學期學生午餐菜單

期間: 110/10/04 ~ 110/10/29

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
6	10/04 一	黑芝麻飯	滷雞翅	白菜麵輪	時節蔬菜	紫菜豆腐湯	
	10/05 二	糙米飯	三杯魚丁	柴魚蒸蛋	有機小松菜	扁蒲大骨湯	
	10/06 三	米食	什錦炒飯	滷福州丸	產銷履歷蔬菜	海芽金菇湯	水果
	10/07 四	糙米飯	洋芋燒肉	醋溜海帶三絲	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯	鮮奶
	10/08 五	胚芽飯	蒜味雞丁	豆腐肉末	有機青油菜	桂圓紫米露	水果
7	10/11 一	放假					
	10/12 二	海苔飯	蒸醬冬瓜魚片	南瓜炒蛋	有機黑葉白菜	瓜子雞湯	
	10/13 三	麵食	肉羹麵線	醬爆干丁	產銷履歷蔬菜	蒸豆沙包	水果
	10/14 四	糙米飯	味噌雞丁	三色彩豆	有機青松菜	酸菜粉絲湯	優酪乳
	10/15 五	五穀飯	醬味燒肉	螞蟻上樹	有機青江菜	綠豆地瓜湯	水果
8	10/18 一	黑芝麻飯	蔥爆雞丁	白花什錦	時節蔬菜	冬瓜丸子湯	
	10/19 二	糙米飯	咖哩魚丁	麻婆豆腐	有機小白菜	牛蒡雞湯	
	10/20 三	米食	燕麥鹹粥	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	蒸鮮肉包	水果
	10/21 四	糙米飯	義式番茄燉雞	腐乳高麗菜	有機小松菜	涼薯枸杞湯	鮮奶
	10/22 五	蕎麥飯	蘑菇豬柳	肉絲豆芽	有機山菠菜	銀耳雪蓮湯	水果
9	10/25 一	海苔飯	茄汁雞丁	小魚豆干	時節蔬菜	田園蔬菜湯	普仁運動會補休
	10/26 二	糙米飯	香酥魚片	咖哩洋芋	有機青松菜	蓮藕大骨湯	
	10/27 三	麵食	鐵板麵	日式關東煮	產銷履歷蔬菜	蕃茄元氣湯	水果
	10/28 四	糙米飯	香滷雞排	絲瓜滑蛋	有機黑葉白菜	味噌洋蔥湯	豆漿
	10/29 五	麥片飯	瓜仔肉	黃瓜什錦	有機青油菜	四喜甜湯	水果

味噌營養價值和功效

味噌是一種發酵食物，以黃豆、米和麥，加入鹽，經麴菌發酵而成。根據不同的菌種、材料，有不同的口感和鹹度。黃豆中的鐵質和空氣接觸後會形成暗啡色的氧化鐵，時間越久，氧化程度越高，因此味噌顏色越深，味道越濃。

味噌的主要材料是黃豆，因為豆類脂肪量低，膳食纖維豐富，有助降低膽固醇、血糖水平，可以預防癌症和心臟疾病，也有助控制體重。

味噌營養價值豐富，有不飽和脂肪酸、蛋白質、維他命E和大豆異黃酮。大豆異黃酮是一種天然雌激素，有助抗氧化，可以幫助女性預防更年期障礙。

