

台南市立新化國民中學 111 學年度 第2學期 1-4週 午餐 食譜

校長：詹森雄

執行秘書：李育慈

菜單設計：顏郁菁

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	備註
2月13日	星期一	小米飯	咖哩雞	玉米布丁酥2個	蒜香油菜	味噌湯	豆乳
2月14日	星期二		<b>皮蛋瘦肉粥+烤雞排</b>				乳品
2月15日	星期三	米飯	匈牙利紅椒豬柳	炒玉米毛豆	炒白菜	雞絲麵線湯	
2月16日	星期四	米飯	蒲燒鰻	羅漢齋	蒜香菠菜	蛋花湯	優酪乳
2月17日	星期五	米飯	蛤蜊蒜頭雞	滷豆干	柴魚有機青江菜	玉米濃湯	果汁
2月18日	星期六	米飯	三杯中卷	鮮菇炒蛋	薑絲鵝白菜	柴魚蘿蔔湯	甜品
2月20日	星期一	米飯	花椒雞球	麻婆豆腐	蒜香高麗菜	米粉湯	乳品
2月21日	星期二	米飯	酥炸虱目魚柳	黑胡椒百頁豆腐	蒜香綠花菜	綠豆湯	
2月22日	星期三	米飯	客家小炒	蒸蛋	薑絲有機黑葉白菜	剝皮辣椒雞湯	果汁
2月23日	星期四	米飯	北平炒鴨	鹹蛋南瓜	蒜香油菜	海帶芽味噌湯	優酪乳
2月24日	星期五	米飯	滷肉飯	關東煮	薑絲有機奶油白菜	羅宋湯	
3月1日	星期三	米飯	三杯雞	香腸炒蛋	蒜香菠菜	桶筍排骨湯	乳品
3月2日	星期四	米飯	蔥燒腱肉	韓式辣炒年糕	蒜香花椰菜	刺瓜湯	
3月3日	星期五	米飯	香酥魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	山粉圓	優酪乳
3月6日	星期一	米飯	京醬肉絲	黃金黑蛋	蒜香有機油菜	金針菇味噌豆腐湯	
3月7日	星期二	五穀米飯	黑胡椒雞絲	金沙豆腐	蒜香高麗菜	蘿蔔排骨湯	乳品
3月8日	星期三	米飯	香酥魚片	洋蔥炒蛋	大黃瓜炒丸片	波霸奶茶	
3月9日	星期四	米飯	古早味白切肉片	醬燒冬瓜	蒜香雙花菜	大頭菜排骨湯	甜品
3月10日	星期五	米飯	可樂雞腿	黑胡椒豆芽菜	白菜滷	小米蛋花湯	優酪乳

備註：

- 一、對於營養午餐有任何寶貴建議，煩請至學務處(午餐秘書)反應。
- 二、為控管經費，菜單如遇非季節性蔬菜或價格太昂貴食材，會稍加改變食譜，異動之菜單公告於校園食材登錄平臺。
- 三、本校一律採用國產豬食材。
- 四、祝全校師生用餐愉快。

 營養櫥窗

全穀麵包真真假假？  
教你挑選 3 重點！



走到麵包店逛逛，你會發現有許多店家都號稱自己賣的是「全穀麵包」，究竟該怎麼挑選，才能吃到較營養的麵包呢？就讓營養師教大家挑選的三大重點吧！

❖❖ 口感紮實有咬勁

全穀麵粉製作出來的麵包會比較**乾硬**些，帶著淡淡的麥香，如果口感軟嫩，可能就添加太多的油脂和糖，會讓熱量大幅上升。

❖❖ 麵粉使用種類少

如果它是全穀麵包，全麥、穀物麵粉在**成分欄位**就會**排在第一個**；它使用的麵粉種類要是越多，就越容易混雜色素、麩皮等成分，純度可能越低喔！

❖❖ 全穀成份高於 51% 為佳

根據國家規定，**全穀類重量須佔產品重量的 51% 以上**；如果低於 51%，就只能稱為「本產品部分原料使用全穀粉原料製作」或「本產品含部分全穀粉」，試著從標示裡看出蛛絲馬跡，就能吃得更健康。

雖然全穀麵包的營養價值較高，但它仍然比天然穀物精緻，營養師還是不建議用它代替主食。在解饑時也要記得，**盡量選擇不包餡的種類，並控制在兩個拳頭大小以內的份量**，熱量就能控制在 350 大卡以下囉！