

臺南市立新化國民中學 112學年度 第1學期9-12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
10月23日	星期一	米飯	菲式滷肉	絲瓜炒麵	蒜香有機油菜	豆薯排骨湯	
10月24日	星期二		香酥魚排羹麵				優酪乳
10月25日	星期三	米飯	義式風味雞	黑胡椒豆芽菜	蒜香有機空心菜	蛋花湯	乳品
10月26日	星期四	米飯	紅燒獅子頭	宮保皮蛋	薑絲有機奶油白菜	菱角排骨湯	
10月27日	星期五	胚芽米飯	南瓜燒雞	海帶結滷豆乾	蒜香高麗菜	柴魚蘿蔔湯	果汁
10月30日	星期一	米飯	鹽水雞	蔥花炒蛋	薑絲有機味美菜	雞絲麵線湯	甜品
10月31日	星期二	五穀飯	沙茶豬肉燴飯	黑胡椒毛豆莢	蒜香高麗菜	冬瓜薏仁湯	
11月1日	星期三	米飯	乾燒蝦球	洋蔥炒蛋	扁魚白菜	蘿蔔黑輪湯	豆乳
11月2日	星期四	米飯	瓜仔雞	麻婆豆腐	薑絲有機蚵白菜	剝皮辣椒排骨湯	優酪乳
11月3日	星期五	米飯	番茄燉肉	燴烏蛋刺瓜	沙茶肉絲白花菜	海帶芽味噌湯	
11月6日	星期一	米飯	麻油雞	醬炒蒜苗豆干	蒜香高麗菜	小米蛋花湯	乳品
11月7日	星期二	米飯	豆鼓蒸魚	蜜汁甜不辣	薑絲有機黑葉白菜	玉米濃湯	果汁
11月8日	星期三	米飯	筍乾滷肉	茶葉蛋	蒜香有機青江菜炒鮑菇	粉角綠豆湯	
11月9日	星期四	小米飯	韓式春川辣炒雞	椒鹽百頁豆腐	蒜香菠菜	福菜排骨湯	優酪乳
11月10日	星期五	米飯	照燒肉片	塔香玉米	薑絲鵝白菜	大頭菜湯	甜品
11月13日	星期一	米飯	黑胡椒雞絲	金沙豆腐	蒜香高麗菜	刺瓜湯	乳品
11月14日	星期二	米飯	迷迭香紅酒燉豬肉	泡菜炒玉米	蒜香綠花菜	紫菜蛋花湯	優酪乳
11月15日	星期三	糙米飯	椰汁咖哩海鮮燴飯	起司棒	蒜香有機油菜	白菜豆腐湯	甜品
11月16日	星期四	米飯	客家小炒	蒸蛋	薑絲有機奶油白菜	當歸高麗菜湯	優酪乳
11月17日	星期五	米飯	香菇蒜頭雞	香腸炒蛋	蒜香菠菜	紅豆燕麥湯	

備註：

- 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。
- 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。
- 本校一律使用國產豬，不供應牛肉食材。
- 祝全校師生用餐愉快。

 營養樹窗

認識蜂產品



蜂膠
樹脂、花粉、蜜蜂唾液、蜂蠟混合物，用以修補蜂巢，具抗菌之效

蜂花粉
花粉混合蜜蜂唾液、蜜汁而成，為蜜蜂主要食物，具多種營養成分

蜂蜜
花蜜經發酵後濃縮而成，主成分為葡萄糖與果糖

蜂王乳
花蜜與蜜蜂腺體混合物，用以餵食幼蟲與蜂后，具類雌激素之效

蜂蠟
由蜜蜂所分泌，主要用以製作蜂巢，亦可製成蠟燭、乳液等產品

1. 蜂蜜：

蜂蜜從花叢中採集花蜜後，經蜜蜂唾液發酵，再存入蜂巢中的濃縮蜜汁。蜂蜜的主要成份為葡萄糖與果糖，容易被人體吸收，亦含有維生素、礦物質等營養價值，**但未滿一歲幼童不可食用。**

2. 蜂花粉：

蜜蜂採集植物花粉，再混合蜂蜜的唾液、蜂蜜後形成之團狀物質，為蜜蜂的主要食物。蜂花粉被視為具有豐富的礦物質、維生素、酵素、蛋白質等多種營養成分，可補充人體所需營養。

3. 蜂王乳：

蜜蜂採集花蜜之後，再混合自身腺體分泌物所形成的白色濃稠乳狀物質，主要用以餵食蜜蜂幼蟲與封后，故稱為蜂王乳或蜂王漿。目前研究認為蜂王乳具類雌激素的功效，適量食用可達保健之效。

4. 蜂膠：

當蜜蜂採集植物嫩芽上的樹脂，再混入蜜蜂的唾液、花粉、蜂蠟等成分而形成的膠狀混合物，主要用以建造、修補蜂巢。因蜂膠具抗菌、防腐之效，故被視為是養生食品之一。

5. 蜂蠟：

由蜜蜂所分泌的成分，主要用以製作蜂巢。亦可用以製成蠟燭、香皂、口紅、乳液等產品。

雖然蜂產品都是天然食材，但可能會誘發過敏反應，若有過敏體質、自體免疫疾病或其他疾病者，最好先諮詢專家意見為佳。

資料來源：健談