

108 年 01 月東區勝利國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
								(大卡)
1月2日	三	細白麵	義式白醬料	蛋糕捲	青花菜	蕃茄蔬菜湯		663
1月3日	四	糙米飯	蜜汁豬腳	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	關東煮湯	乳品	791
1月4日	五	糙米飯	香酥魚柳	咖哩洋芋	菇香青江	冬瓜麥茶	水果	794
1月7日	一	小米飯	沙茶雞丁	炒大黃瓜	有機蔬菜	菇菇湯	乳品	647
1月8日	二	糙米飯	筍乾燉肉	香菇粉絲	芋頭白菜	紫菜蛋花湯	水果	651
1月9日	三	麵線	鴨腿	小瓜魚輪	玉米	當歸鴨湯		607
1月10日	四	糙米飯	京都排骨	番茄炒蛋	炒高麗菜	日式茶壺湯	乳品	674
1月11日	五	糙米飯	什錦海鮮	炒四喜	花椰菜	玉米濃湯	水果	611
1月14日	一	小米飯	蘿蔔燒肉	韭菜花炒蛋	雙色高麗菜	香菇雞湯	乳品	669
1月15日	二	糙米飯	紅茄嫩雞	玉米肉末	炒油菜	大頭菜湯	水果	657
1月16日	三	白米	什錦粥	豬排	菠菜	雙色黑糖捲		600
1月17日	四	糙米飯	韓式雞丁	彩椒肉片	尼龍菜	燒仙草	水果	737
1月18日	五		麵包餐盒	果汁			乳品	822



在地食材--椪柑

李佩玲

椪柑(柑橘，又名橘子)屬於芸香科的常綠灌木，果實外皮肥厚，內藏瓢瓣，成熟季節大約在秋末冬初，冬至前就必須全部採收完，冬至後的椪柑都是塑膠袋裝的，雖然已不新鮮，但是酸味退了，口感更佳，不少人反而更為喜愛。



台灣許多地方產柑橘，台南縣東山鄉不僅咖啡之鄉，更是柑橘之鄉。東山多山地，最著名的小吃，莫過於東山鴨頭，其實東山也盛產咖啡與柑橘，從關子嶺延伸到玉井的175號公路，不僅是咖啡公路，也是條柑橘公路，周邊地區盡是結滿了金黃果實的柑橘果園。

臺灣橘子產地圖

營養價值橘子營養價值很高，含有非常豐富的蛋白質、有機酸、維生素以及鈣、磷、鎂、鈉等人體必需的元素。

因1.含維生素C與枸橼酸，具有美容消除疲勞，促進傷口愈合

2. 橘子內側薄皮含有膳食纖維及果膠，可以促進通便，並可降低膽固醇及
3. 橘皮苷可加強微血管的韌性，降血壓，降低血液的黏滯度，減少血栓的形成，是預防冠心病和動脈硬化的食品。
4. 橘子有理氣化痰、潤肺、健胃、促進消化、清腸利便、補血健脾等功效，
5. 橘子有預防消化道癌症的作用。橘汁中有一種很強的抗癌物質，味道苦澀，它能使致癌物分解，降低其毒性；對皮膚黑色素瘤、前列腺癌，乳癌與肺癌等也有些抑制作用
6. 有抗炎、抗過敏作用。橘中的橙與甲基橙皮均有維生素P樣作用，能對抗組織胺所導致的血管通透性增加，當與維生素C、K合用時，效果更佳。此外，橘皮能抑制葡萄球菌的生長。
7. 橘子中含有較高的維生素A及胡蘿蔔素，對潤澤皮膚和保護皮膚非常有益，能防治冬季皮膚乾燥和皸裂。
8. 橘子含有豐富的鉀，食用橘子具有改善人體疲乏無力，心慌氣短等作用。

橘子的好處相當多，但也並非可肆無忌憚的吃太多，任何食物也是相同，適量最佳，橘子攝取過多(一天超過三個)會有熱量過多情形，兒童易產生如同上火的口腔牙周發炎情形，虛寒體質者也不宜過食。



民俗習慣裡大家喜歡把橘字寫成「桔字」，而桔字和「吉」字又很相近，又此時的橘子(椪柑或桶柑)呈現飽滿的金黃色，非常吉祥討喜，故在新春時節常見親朋好友用橘子相互饋贈以求吉利，希望在新的一年裡大吉大利，因此橘子也就成為家家戶戶新春時節必備的食品之一。