

108 年 2 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)
2 月 11 日	一	小米飯	蔥爆肉片	菊絲青江	白花菜	好彩頭湯	乳品	685
2 月 12 日	二	糙米飯	親子丼	蔬菜粉絲	有機蔬菜	鮮菇蛤蜊湯	水果	689
2 月 13 日	三	細白麵	義大利肉醬	鯛魚燒	炒菠菜	玉米濃湯		665
2 月 14 日	四	糙米飯	栗子燉肉	雙色花菜	銀芽	味噌湯	乳品	683
2 月 15 日	五	白米飯	鮭魚飯	咖哩洋芋	高麗菜	紫菜湯	水果	744
2 月 18 日	一	小米飯	黃金肉燥	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	乳品	726
2 月 19 日	二	糙米飯	鹹酥雞	奶香燉菜	菠菜	元宵湯圓	水果	808
2 月 20 日	三	炒粿條		珍珠丸子	蒜香小瓜	四神湯		627
2 月 21 日	四	糙米飯	和風燉肉	玉米甜椒	高麗菜	餛飩湯	乳品	750
2 月 22 日	五	糙米飯	泰式鮮魚丁	炒四色	炒油菜	大頭菜湯	水果	605
2 月 23 日	六	糙米飯	麻油雞	蕃茄炒蛋	炒尼龍菜	皇帝豆排骨湯	水果	670
2 月 25 日	一	小米飯	紅燒排骨	鮮味瓢瓜	有機蔬菜	菠菜雪花湯	乳品	689
2 月 26 日	二	糙米飯	瓜子雞	蜜汁豆干	白菜滷	南瓜濃湯	水果	675
2 月 27 日	三	玉米雞茸粥		毛豆莢	健康五色蔬	麵包		607

在地食材----番茄

李佩玲

番茄又稱西洋柿、柑仔蜜，產地在嘉義、台南、高雄等區；其中台南區（安南、鹽水、白河、學甲、後壁、官田、將軍、新市、歸仁、西港、永康）的產量豐富，品質又佳，盛產期為12~5月間。

一、番茄的種類繁多，簡單介紹幾種如下

●黑柿子番茄--較硬，番茄的土味較重，特有的酸味適合做番茄炒蛋，也能做台式番茄湯。如果想當水果吃，大塊切了沾薑汁醬油膏，相當美味，是台南特有古早風味。

●聖女小番茄。有著小巧逗人的外型，很方便拿了就吃，也可以切對半夾蜜餞，是道地的台式水果點心。

●桃太郎番茄。有五種之多，形狀大小也差很多。大型的適合切成薄片燉牛肉。中型的皮薄、肉質棉細香甜，適合做生菜沙拉。

●羅曼番茄的外形圓潤，色澤均衡，紅裏帶著金箔點的光彩，由於皮薄細嫩，是沙拉和乳酪的最佳拍檔。

●牛番茄的色澤鮮豔，肉質肥厚，籽也較硬，直接生吃口感並不好，適合和義大利麵醬或番茄醬一起烹調。也可做羅宋湯。

●黃番茄。有大小兩種，塊頭大的是日本的黃番茄，無籽、汁少、皮薄、肉質鬆軟，可做成油漬番茄，或生菜沙拉。小個兒的是荷蘭的黃色小番茄，皮薄，汁多，有爽脆的口感，豐富的纖維，常是減肥者的最愛。

二、番茄的營養與保健作用

曾有人說，『番茄紅了，醫生的臉就綠了。』可見的番茄有多麼營養。番茄的營養成分有茄紅素、類胡蘿蔔素、磷、鐵、鉀、鈉、鎂、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。茄紅素也存在於西瓜、桃、杏、辣椒、南瓜、甜橙等果蔬中。但番茄的茄紅素含量卻是所有蔬果中含量最高，「茄紅素」是存在於番茄果肉中的細胞質內一種抗氧化劑的植物化學素。這類色素和其它的胡蘿蔔素（Carotenes）總稱為類胡蘿蔔素（Carotenoids），它的顏色從黃、橙、紅以及紫色都有。茄紅素是一種天然抗氧化劑，有助於延緩老化，及預防癌症。。另外，番茄的纖維質含量也高，堪稱美容聖品。