

108年3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)
3月4日	一	小米飯	栗子燒雞	炒油菜	雙色花菜	大頭菜湯	乳品	654
3月5日	二	糙米飯	黃金肉燥	豆薯炒蛋	菇扒青江菜	冬菜粉絲湯	水果	688
3月6日	三	烏龍麵	咖哩醬拌料	豬排	青花菜	魚丸湯		689
3月7日	四	紅藜飯	沙茶肉片	魯雙味	有機蔬菜	九尾雞湯	乳品	680
3月8日	五	糙米飯	起司燴蛋	XO醬炒四季豆	三色高麗	紅豆紫米	水果	653
3月11日	一	地瓜飯	紅燒排骨	金針炒三絲	枸杞菠菜	冬瓜文蛤湯	乳品	635
3月12日	二	糙米飯	三杯雞	魚香粉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	665
3月13日	三	油飯		水煮蛋	涼拌小黃瓜	四神湯		606
3月14日	四	糙米飯	親子丼	黑胡椒豆芽	青江菜	菇菇湯	乳品	649
3月15日	五	糙米飯	鐵板魚片	蔥花炒蛋	尼龍菜	刺瓜湯	水果	653
3月18日	一	小米飯	咖哩雞	炒大白菜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	乳品	694
3月19日	二	糙米飯	皇帝豆滷肉	炒四色	薑絲油菜	味噌湯	水果	698
3月20日	三	細白麵	義大利肉醬	小餐包	青花菜	玉米濃湯		608
3月21日	四	糙米飯	薑母鴨	紅蘿蔔炒蛋	菇扒青江菜	鮮味蔬菜湯	乳品	633
3月22日	五	糙米飯	香酥魚柳	奶香燉菜	有機蔬菜	芋頭湯	水果	782
3月25日	一	小米飯	雞腿	番茄炒蛋	菇香高麗菜	餛飩湯	乳品	720
3月26日	二	糙米飯	什錦燉肉	什錦黃瓜	薑絲尼龍菜	香菇紅棗雞湯	水果	619
3月27日	三	米食	皮蛋瘦肉粥料	花枝丸	五色蔬菜	芝麻包		627
3月28日	四	糙米飯	滷雞排	雙蔬麵疙瘩	炒油菜	魚皮湯	乳品	712
3月29日	五	糙米飯	白北魚	咖哩洋芋	有機蔬菜	菠菜蛋花湯	水果	705

在地食材-芭樂

李佩玲

番石榴（學名：Psidium guajava），在臺灣又俗寫為芭樂，生產地區集中在彰化、台南及高雄縣，台南地區非常適合種植芭樂，約有1587公頃占全台22%生產量，大製及中在玉井楠西歸仁等地，品種有珍珠芭樂、帝王芭樂與水晶芭樂、二十世紀芭樂、泰國芭樂、梨仔芭樂、中山月芭樂等

選購番石榴時，鮮果食用應選擇當天採收的，果實果形完整無病蟲害，果色黃綠或白綠色，肉呈白色果實飽滿未軟化有清脆感，風味好，品質最為優異；整粒的果實還是以果頂部位口感佳，最為好吃。如加工果汁用的應選擇黃熟、較為軟化的。

芭樂的好處

一、具有豐富的維他命C：

是人類攝取維他命C的最好來源，可以增加孩子的抵抗力，預防癌症發生，更是一種天然的鎮定劑，也是天然美白聖品，且可與亞硝酸鹽產生化學反應，分解亞硝酸鹽而達清除效果。

二、可以預防高血壓：

芭樂營養價值為果品之冠，鐵含量為熱帶水果之最，有豐富的鉀，芭樂的營養成分還包括了蛋白質、醣類維生素A、B、C以及礦物質鈣、磷、鐵、鉀等

三、果皮可治糖尿病：

芭樂纖維最多的是果皮那一層，果皮的維生素C含量最多，果心最少，所以千萬不要把皮削掉。

四、吃時具有飽足感，可以減肥：芭樂的熱量低，很多人節食的時候拿它來增加飽足感，建議經常外食或工作壓力大的人，可以帶一顆芭樂，等下午上肚子餓或精神不濟時，拿來當下午茶吃，補充體力，也不必擔心發胖。

