

# 108年5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)
5月1日	三	漢堡麵包	卡拉雞腿排+薯條	蔬菜粉絲	炒小黃瓜	冬瓜山粉圓湯	乳品	727
5月2日	四	糙米飯	親子丼	炒四色	薑絲油菜	玉米湯	乳品	645
5月3日	五	糙米飯	香菇素肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果	567
5月6日	一	小米飯	春川炒雞	白花菜	蒜拌豇豆	蘿蔔湯	乳品	630
5月7日	二	糙米飯	紹興軟排	洋蔥炒蛋	龍鬚菜	牛蒡雞湯	水果	622
5月8日	三	麵線糊	高麗菜捲	酸菜肉包	糖醋銀芽	愛心牛奶球		623
5月9日	四	糙米飯	泰式拋打肉	炒空心菜	西芹甜不辣	雪菜雞湯	乳品	673
5月10日	五	糙米飯	香酥暑魚片	奶香燉菜	莧菜小魚	紫菜蛋花湯	水果/鬆餅	700
5月13日	一	小米飯	什錦燒肉	紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	黃瓜排骨湯	乳品	689
5月14日	二	糙米飯	咖哩雞	白菜滷	尼龍菜	菇菇湯	水果	641
5月15日	三	什錦飯		雞翅	青江菜	浮水魚糝湯		612
5月16日	四	糙米飯	蒙古烤肉	燴玉米	有機蔬菜	香菇雞湯	乳品	708
5月17日	五	糙米飯	酥炸鯖魚	麻婆豆腐	薑絲油菜	綠豆湯	水果	783
5月20日	一	小米飯	蜜汁小排	瓠瓜絲	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	乳品	703
5月21日	二	糙米飯	豆豉雞	蔬菜粉絲	炒小黃瓜	餛飩湯	水果	675
5月22日	三	細白麵	義大利肉醬	蛋包	綠花椰	芙蓉湯		650
5月23日	四	糙米飯	黑椒雞柳	彩椒肉片	香菇莧菜	竹筍排骨湯	乳品	672
5月24日	五	糙米飯	鮭魚豆腐煲	什錦黃瓜	青江菜	鮮菇紫菜湯	水果	611
5月27日	一	小米飯	瓜子肉燥	什錦木耳	有機蔬菜	花生仁湯	乳品	700
5月28日	二	糙米飯	香酥雞腿	咖哩洋芋	花椰菜	味噌麵泡湯	水果	671
5月29日	三	河粉	河粉湯料	紐奧良雞腿	尼龍菜	蛋糕		603
5月30日	四	糙米飯	蜜汁豬腳	涼拌銀芽	薑絲油菜	鴨肉粉絲湯	乳品	677
5月31日	五	糙米飯	豆瓣魚片	玉米炒蛋	蒜拌豇豆	冬瓜文蛤湯	水果	674



## 在地食材簡介—虱目魚

營養師李佩玲

**虱目魚的由來**相傳鄭成功抵台登鹿耳門之時，漁民歡迎，獻之以魚。鄭問此魚是「甚麼魚」，由於鄭成功腔調濃厚，村民誤以為諧音為虱目魚，故後人認為國姓爺賜此魚名「甚麼魚--虱目魚」。虱目魚是台灣最古老的水產養殖漁業，迄今已有三百多年之發展歷史，為台灣台南西部的**主要養殖魚種之一**。虱目魚有「國姓魚」、「安平魚」、「狀元魚」及「牛奶魚」的稱呼，其營養價值高細緻鮮美，因有濃濃牛奶味，故又稱牛奶魚（英文名：**Milk Fish**），為家庭食用魚的佳饈。

**成分與功效**虱目魚有維生素A、B1、B2、C、E，DHA、EPA以及鈉、鉀、鈣、鎂、鐵、磷、鋅等。攝取同樣都含有蛋白質的食物時，吃虱目魚的蛋白質吸收率高達**87到98%**，吃牛肉、豬肉的吸收率就沒那麼高了。根據農委會資料，虱目魚含有優質的蛋白質及游離胺基酸和核苷酸，其中以組胺酸和牛磺酸為主，牛磺酸具明目提神、解毒、抗氧化功能，組胺酸可抗氧化和養生保；尤其虱目魚的**EPA和DHA**含量比鰻魚高，**EPA及DHA**是養生保健不可或缺的成份，可以降低膽固醇、預防血酸、提高腦部資質，還富含多種維生素及礦物質，營養價值高。

**料理**虱目魚的料理相當多，最常見有

虱目魚丸、虱目魚糰、香煎魚肚，  
清蒸魚肚、薑絲魚肚湯、虱目魚皮  
湯、三杯魚皮、椒鹽魚皮、香酥虱  
目魚、紅燒虱目魚、虱目魚粥。

