

# 108年6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)
6月3日	一	小米飯	高昇排骨	玉米雞茸	炒尼龍白菜	冬瓜薏仁湯	乳品	772
6月4日	二	糙米飯	咖哩雞	什錦黃瓜	高麗菜	青木瓜排骨湯	水果 /	692
6月5日	三	台式肉粽		披薩	什錦小瓜	味噌蘿蔔湯	水果	705
6月6日	四	糙米飯	茼蒿燒肉	螞蟻上樹	莧菜櫻花蝦	綜合南瓜湯	乳品	784
6月10日	一	小米飯	紹興軟排	空心菜	白菜滷	魚皮湯	乳品	683
6月11日	二	糙米飯	炸雞丁	蘿蔔蒸福袋	薑絲油菜	豆芽排骨湯	水果	701
6月12日	三	起司燉飯		肋排	青花菜	翡翠湯	水果	784
6月13日	四	糙米飯	番茄燉肉	沙茶四色	干貝瓠瓜	牛蒡雞湯	乳品	725
6月14日	五	糙米飯	檸檬魚	蔬菜豆腐	有機蔬菜	鳳梨銀耳湯	水果	767
6月17日	一	小米飯	回鍋肉片	鮪魚銀芽	薑絲青江	日式茶壺湯	乳品	703
6月18日	二	糙米飯	蔥燒雞	什錦韭菜花	高麗菜	餛飩湯	水果	620
6月19日	三	麵	義大利肉醬	馬鈴薯沙拉	小卷花菜	菇菇湯	水果	656
6月20日	四	糙米飯	照燒雞	雲南薄片	蒜拌豇豆	牛蒡排骨湯	乳品	704
6月21日	五	糙米飯	香酥鱈魚	菇香豆腐	有機蔬菜	紫菜魚羹湯	水果	741
6月24日	一	小米飯	肉骨茶	蘿蔔花生	炒高麗菜	酸菜白肉湯	乳品	719
6月25日	二	糙米飯	蒜頭雞	洋蔥豬柳	薑絲油菜	味噌湯	水果	620
6月26日	三	絲瓜粥蛤蜊		蜜汁雞腿	什錦小瓜	貝果麵包	水果	677
6月27日	四	白米飯	香腸炒飯	荷包蛋	鮮筍沙拉	水果茶	乳品	808
6月28日	五	餐盒	鮮奶酪	飲料	蘋果			845

## 在地食材簡介--鳳梨

營養師李佩玲



鳳梨俗稱菠蘿，台灣通稱黃梨、王萊及旺萊，幾乎全年皆可生產，但以6－8月盛產，品質最佳，台灣的鳳梨甜度可達到12－13度以上，以嘉義民雄、台南關廟及屏東等地為產地。

鳳梨品種多樣常見的有釋迦鳳梨、蘋果鳳梨、香水鳳梨、甘蔗鳳梨、甜蜜蜜鳳梨、金鑽鳳梨、牛奶鳳梨、金桂花鳳梨、蜜寶鳳梨、青龍鳳梨等

**【成分與營養】** 鳳梨果實含醣類、碳水化合物、有機酸、氨基酸、尼克酸、蛋白質、脂肪及維他命A、B、C、；維生素B1、B2可以消除疲勞，增進食慾；、胡蘿蔔素、膳食纖維(在腸道中可以吸收水分，使腸蠕動正常滑潤。另有水溶性食物纖維的果膠，能溶於水，滑溜溜的黏性，可增加腸內有益菌活動及排便順暢，減少致癌物質和腸壁接觸時間。)；另也含鐵、鎂、鉀、鈉、鈣、磷等。鳳梨果實汁液豐富，纖維柔脆，酸甜適中，芳香可口，特別含有一種天然消化成分，稱鳳梨酵素，有類似木瓜酵素的作用，能分解蛋白質，幫助消化，促進食慾，飯後食用，對於飲食保健最為有益。在醫藥方面功用，具有利尿、解熱、解暑、解酒、降血壓，抗癌等功效。適當吃鳳梨對於腎炎小便不利、高血壓、熱咳、咽喉腫痛、支氣管炎、消化不良、酒醉等症狀有相當好的食療效果。 **【食用與製品】** 鳳梨削皮時注意皮丁（皮肉間黑斑點）削掉，經過2%濃度的鹽水浸過，便能使有機酸與生物鹼清除一些，黏膜的刺激過敏等便能減輕，過酸與過熟盡量不吃。鳳梨一般可製成罐頭，鳳梨酥，鳳梨餅（月餅、喜餅），鳳梨冰淇淋、果汁、沙拉、菜餚、冰品、鳳梨乾、觀賞用和拜拜用。

### 【挑選鳳梨的方法】

- 1.外觀:鳳梨果目越凸果實矮胖越甜，但若果目有流出汁液的情況，可能是因為果實太熟或在運送過程中有碰撞損壞。有草的部分是鳳梨尾，另一端為鳳梨頭，鳳梨頭部較尾部甜
- 2.果色:成熟果色 的鳳梨果色越黃代表成熟度越高，如果想馬上吃，要挑選果色較黃，若想擺上幾天可挑選綠中帶黃，以免太生不好吃。
- 3.生因:用手輕輕拍拍鳳梨，聲音聽起來像打在肉上的聲音，越沈越好。
  - A.肉聲果(手指輕彈鳳梨聲音似彈肌肉聲)
  - B.鼓聲果(手指輕彈鳳梨聲音似打鼓聲)肉聲果應先食用，鼓聲果可放較久時間。

