

臺南市北區文元國小附幼112年6月點心
(每天皆供應水果，其中二、四由午餐供應-依時節及供貨調整，全部使用國產豬肉)

日期	星期	早點	品名	食材內容	品名	食材內容	午點	品名	食材內容	水果
6月1日	四	早點	招牌吐司	吐司、火腿、蛋、小黃瓜	豆漿	黃豆、糖	午點	當歸麵線	素當歸、枸杞、麵線	
6月2日	五	早點	蛋花麵線	蛋、麵線			午點	蛋塔	麵粉、奶油、蛋	西瓜
6月5日	一	早點	養生五寶饅頭	枸杞、葡萄乾、桔皮	牛奶	牛奶	午點	水果優格	水果、優格、堅果	香蕉
6月6日	二	早點	玉米蛋餅	雞蛋、麵粉皮、玉米	豆漿	黃豆、糖	午點	杯子蛋糕	麵粉 奶油 糖	
6月7日	三	早點	意麵	白麵、肉燥、蛋			午點	水果優格	水果、優格、堅果	火龍果
6月8日	四	早點	肉鬆土司	吐司、肉鬆	玉米濃湯	玉米、奶油、火腿、洋蔥	午點	黑糖粉粿	黑糖、地瓜粉	
6月9日	五	早點	生日蛋糕	麵粉、鮮奶油、水果、布丁	鮮奶	鮮奶	午點	烤蕃薯	蕃薯	葡萄
6月12日	一	早點	香菇肉羹麵	香菇、豬肉、麵條、蛋			午點	水果優格	水果、優格、堅果	蘋果
6月13日	二	早點	蘿蔔糕	蘿蔔、在來米粉	豆漿	黃豆、糖	午點	蒸玉米	玉米	
6月14日	三	早點	水餃	麵粉、豬肉、高麗菜			午點	麥片鮮奶	玉米片 鮮奶	蓮霧
6月15日	四	早點	蛋餅	雞蛋、麵粉皮	豆漿	黃豆、糖	午點	小壽司	海苔、肉鬆、蛋皮、小黃瓜	
6月16日	五	早點	味噌豚骨拉麵	麵、高麗菜、味噌、豬肉			午點	起士麵包	麵粉、奶油、起士	哈密瓜
6月17日	六	早點	雞蓉玉米粥	米、玉米粒、雞蓉			午點	牛奶銀絲卷	牛奶、麵粉、蛋	香蕉
6月19日	一	早點	黑糖葡萄饅頭	麵粉 葡萄	牛奶	牛奶	午點	水果/牛奶	水果、牛奶	芭樂
6月20日	二	早點	招牌吐司	吐司、火腿、蛋、小黃瓜	豆漿	玉米、奶油、火腿、洋蔥	午點	綠豆湯	綠豆 糖	
6月21日	三	早點	魚羹麵	魚肉、麵粉、白麵、薑絲			午點	豆沙包	麵粉、豆沙	番茄
6月22日	四	早點	端午節放假				午點	端午節放假		
6月23日	五	早點	彈性放假				午點	彈性放假		
6月26日	一	早點	竹筍粥	米、竹筍、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉			午點	水果優格	水果、優格、堅果	橘子
6月27日	二	早點	煎餃	麵粉、豬肉	豆漿	黃豆、糖	午點	肉鬆細卷	海苔 肉鬆	
6月28日	三	早點	鹹粿	蘿蔔、肉燥、在來米粉			午點	校務會議		木瓜
6月29日	四	早點	招牌吐司	吐司、火腿、蛋、小黃瓜	玉米濃湯	玉米、奶油、火腿、洋蔥	午點	小籠湯包	麵粉、絞肉	
6月30日	五	早點	紫芋紅豆饅頭	芋頭、紅豆泥	牛奶	牛奶		休業式餐盒	麵粉、蛋、奶油	



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；一律使用國產豬肉

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	112.06.01	四	五穀飯	豉汁排骨	紅蘿蔔炒蛋	燙有機蔬菜	香菇雞湯	水果
02	112.06.02	五	米飯	滷雞腿	豆腐扒雙菇	蒜香空心菜	黃瓜排骨湯	
03	112.06.05	一	胚芽米飯	紹興滷肉	涼薯炒蛋	燙有機蔬菜	冬瓜盅	
04	112.06.06	二	小米飯	三杯雞	甘藍炒年糕	瓠瓜三絲	蛤蜊湯★	水果
05	112.06.07	三	米飯	夏威夷炒飯配料★	涼拌小黃瓜	小餐包	竹筍排骨湯	優酪乳
06	112.06.08	四	燕麥飯	京都排骨	絲瓜麵線	炒有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果
07	112.06.09	五	米飯	蔥油雞排	海根肉絲	黃瓜炒菇	珍珠奶茶	
08	112.06.12	一	小米飯	高昇排骨	香腸炒蛋	炒有機蔬菜	味噌昆布湯	
09	112.06.13	二	胚芽米飯	左宗堂雞	三色玉米	薑炒小白菜	西瓜棉魚湯★	水果
10	112.06.14	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
11	112.06.15	四	五穀飯	五香烤肉	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果
12	112.06.16	五	米飯	芝麻魚丁★	咖哩洋芋	清炒豆芽	榨菜肉絲湯	
13	112.06.17	六	米飯	雞肉絲飯料	滷蛋	白菜滷★	蘿蔔貢丸湯	
14	112.06.19	一	胚芽米飯	麵輪燒肉	洋蔥培根蛋	炒有機蔬菜	三絲湯	
15	112.06.20	二	小米飯	桂竹筍滷雞	椒鹽豆腐	菇香甘藍	玉米濃湯	水果
16	112.06.21	三	白油麵	麻醬料	什錦腓肉		餛飩湯	豆漿
17	112.06.26	一	小米飯	紅燒排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	甘藍蛋花湯	
18	112.06.27	二	米飯	豆乳雞	義式豆腐	干貝絲瓜★	黃瓜針菇湯	水果
19	112.06.28	三	漢堡包	熟烤去骨雞腿	馬鈴薯沙拉		綠豆粉角湯	鮮乳
20	112.06.29	四	燕麥飯	肉骨茶燒肉	蝦仁炒蛋★	燙有機蔬菜	蒜頭雞湯	水果
21	112.06.30	五	餐盒				柳橙汁	水果

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

臺南市 餐前5分鐘 彩椒的「綠色」童年

我們一個是甜，一個是辣囉～

Q. 辣椒是彩椒的祖先？

- 彩椒在植物學分類上屬於「番椒」，都是茄科辣椒屬辣椒種，和辣椒同為親戚。
- 據農委會資料，辣椒一開始作為藥用及觀賞植物，後來貴州地區因缺乏鹽，將辣椒取代鹽來調味，漸漸影響了周邊地區，隨著國民政府遷台，辣椒也傳入了台灣。
- 彩椒為辣椒發生變異後才出現的近代作物，兩者區別關鍵在於「辣不辣」，不嘗辣的即是彩椒。

1 彩椒未成熟以前，無論紅色、黃色都經歷過綠色的青春時期，接著才「轉大人」變色。

2 彩椒若在幼果時就採收食用是綠色的，等到果實成熟後，因類黃酮素、茄紅素增加而轉為橙黃色或紅色，口感更甘甜，所以彩椒也稱甜椒。

彩椒顏色不同營養有別

未成熟 已成熟

口感 皮澀 椒味重

營養價值 與功效

- 含有豐富的葉綠素、膳食纖維，可促進腸胃蠕動，幫助排便，促進體內代謝。
- 含有植化素「類黃酮」，能夠抵禦自由基攻擊，可降低低脂固醇、預防心血管疾病。
- 富含維生素A，可增加免疫力對保護視網膜、黏膜組織很有幫助。
- 含有豐富的維生素C、茄紅素等植化素，抗氧化能力強，預防癌症的發生。

臺南市政府教育局 關心您

廣告