

**臺南市北區文元國小附幼112年10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	品名	食材內容	水果
10月2日	一	早點	金針蘿蔔排骨湯	金針菇，胡蘿蔔，白蘿蔔，豬小排			午點	水果	水果	牛奶	牛奶	火龍果
10月3日	二	早點	奶皇包	牛奶，雞蛋，麵粉，白鳳豆	枸杞紅棗茶	枸杞，紅棗	午點	綠豆湯	綠豆糖			午餐水果
10月4日	三	早點	紫米珍珠丸	黑秈糯米，豬絞肉	豆漿	黃豆	午點	杯子蛋糕	麵粉 奶油糖	牛奶	牛奶	芭樂
10月5日	四	早點	香雞堡	雞絞肉，麵粉	米漿	花生，白米	午點	麥克雞塊	雞絞肉	麥茶	麥茶	午餐水果
10月6日	五	早點	酸辣湯	肉絲，木耳，胡蘿蔔，豆腐，雞蛋，金針			午點	小餐包	麵粉、奶油	牛奶	牛奶	鳳梨
10月9日	一	早點	彈性放假	彈性放假			午點	彈性放假				
10月10日	二	早點	國慶日放假	國慶日放假			午點	國慶日放假				
10月11日	三	早點	土司夾蛋	雞蛋，土司	豆漿	黃豆	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	蘋果
10月12日	四	早點	碗粿	肉燥，鴨蛋黃，在來米	味噌湯	豆腐，味噌	午點	脆皮芝麻烤饅頭	黑芝麻，麵粉	蜜茶	蜂蜜	午餐水果
10月13日	五	早點	炒米粉	木耳，胡蘿蔔，肉絲，高麗菜，米粉			午點	起士麵包	麵粉、奶油、起士			木瓜
10月16日	一	早點	港式蘿蔔糕	白蘿蔔，在來米，肉燥，蝦米	薏仁漿	薏仁	午點	水果優格	水果 優格			蕃茄
10月17日	二	早點	蔬菜鮮肉粥	高麗菜，木耳，胡蘿蔔，肉絲，白米			午點	小西點	麵粉 奶油			午餐水果
10月18日	三	早點	香菇肉羹	香菇，肉羹，竹筍，胡蘿蔔			午點	堅果派對	榛子、腰果、杏仁	牛奶	牛奶	香蕉
10月19日	四	早點	原味蛋餅	冷凍蛋餅皮，雞蛋	豆漿	黃豆	午點	關東煮	胡蘿蔔，玉米，米血，黑輪			午餐水果
10月20日	五	早點	生日蛋糕	麵粉、鮮奶油、水果、布丁	鮮奶	鮮奶	午點	豆沙包	麵粉、豆沙	牛奶	牛奶	柳丁
10月23日	一	早點	小籠湯包	豬絞肉，青蔥，麵粉，黃豆	豆漿	黃豆	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	蘋果
10月24日	二	早點	香雞麵線	雞肉，麵線，枸杞，高麗菜			午點	蒸玉米	玉米			午餐水果
10月25日	三	早點	奶油土司	奶油，土司	玉米濃湯	洋蔥，火腿丁，玉米粒，胡蘿蔔	午點	紅豆湯圓	紅豆、湯圓			芭樂
10月26日	四	早點	鍋燒意麵	高麗菜，意麵，肉絲，魚丸，魚板，雞蛋			午點	綜合滷味	烏蛋，豆干，冬粉			午餐水果
10月27日	五	早點	清粥小菜	豬肉酥，雞蛋，豆漿，白米			午點	蛋塔	麵粉、奶油、蛋			香瓜
10月30日	一	早點	草莓厚片	草莓果醬，土司	豆漿	黃豆	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	鳳梨
10月31日	二	早點	肉包	豬絞肉，麵粉	米漿	花生，白米		杯子蛋糕	麵粉 奶油糖	牛奶	牛奶	午餐水果

# 臺南市北區文元國小112年10月份營養午餐



※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**

★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

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	112.10.02	一	胚芽米飯	筍片排骨	毛豆炒干丁	炒有機蔬菜	甘藍蛋花湯	
02	112.10.03	二	小米飯	栗子春雞	黃瓜肉絲	腐皮炒白菜	菇菇火腿濃湯	水果
03	112.10.04	三	糯米(油飯)	油飯料★	滷蛋	醋溜花瓜	蘿蔔貢丸湯	鮮乳
04	112.10.05	四	燕麥飯	洋蔥壽喜肉片	絲瓜麵線	燙有機蔬菜	香菇雞湯	水果
05	112.10.06	五	米飯	芝麻魚丁★	紅蘿蔔炒蛋	蒜香空心菜	玉米龍骨湯	
06	112.10.11	三	白油麵	日式味噌豚骨★	豬肉餡餅			優酪乳
07	112.10.12	四	胚芽米飯	冰糖醬雞	家常豆腐	炒有機蔬菜	牛蒡湯	水果
08	112.10.13	五	小米飯	蔥燒小排肉	番茄炒蛋	薑炒小白菜	狗尾雞湯	
09	112.10.16	一	紅藜飯	高昇排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	黃瓜針菇湯	
10	112.10.17	二	小米飯	鹽酥雞	蘿蔔燒麵輪	開陽白菜★	紫菜蛋花湯	水果
11	112.10.18	三	米飯	咖哩豬燴飯	蒜香青花菜		冬瓜蛤蜊湯★	豆漿
12	112.10.19	四	胚芽米飯	蔥油雞	筍絲雜燴	炒有機蔬菜	三絲湯	水果
13	112.10.20	五	米飯	三杯小卷★	玉米炒蛋	蒜香甘藍	青木瓜湯	
14	112.10.23	一	米飯	蜜汁燒排骨	洋蔥炒蛋	燙有機蔬菜	菱角排骨湯	
15	112.10.24	二	胚芽米飯	貴妃燒雞	海絲炒干絲	干貝絲瓜★	蒜花粉絲湯	水果
16	112.10.25	三	白油麵	土魷魚羹配料★	蒸珍珠丸			鮮乳
17	112.10.26	四	五穀飯	泰式打拋豬	小黃瓜炒甜不辣	炒有機蔬菜	蒜頭雞湯	水果
18	112.10.27	五	米飯	滷雞腿	麻婆豆腐	田園花椰	蘿蔔珍菇湯	
19	112.10.30	一	小米飯	肉骨茶燒肉	蝦仁炒蛋★	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	
20	112.10.31	二	燕麥飯	瓜仔雞	三色玉米	瓠瓜什錦	餛飩湯	水果

**虱目魚**  
Milkfish

全臺虱目魚養殖主要分布於雲林以南，其中臺南更有「虱目魚故鄉」之稱，年產量占全臺50%。

虱目魚適合生長於炎熱天氣，主要產期為7至11月，其中7至9月產量最大，而8月的虱目魚肉質最為肥美、結實。

**虱目魚結構**

- 魚背**：背部脊椎兩側的魚刺比較少。
- 魚頭**：臉頰肉富含膠質，下巴肉質鮮嫩。
- 魚肚**：約於側線以下，是魚刺最少的部位且富含油脂。
- 魚皮**：富含膠質，維生素A及B1含量比魚肉多。

虱目魚的特色是有許多魚刺，全身上下大約有222根魚刺。

**臺灣主要產地**

七股區養殖面積最大，附近的北門區、學甲區、將軍區及安南區等地，也都是養殖虱目魚的重鎮。

**營養成分**

- 蛋白質**：含量高，可提供8種人體所需的必需胺基酸。
- 維生素A**：保護皮膚、維持黏膜健康及視覺正常。
- 維生素B群**：維持正常生理機能。
- EPA**：預防心血管疾病。
- DHA**：益於人體神經及腦部發育。

50至70公分

1至1.5公斤

臺南市政府教育局 關心您

【廣告】