

**臺南市北區文元國小附幼112年11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
11月1日	三	早點	紫米珍珠丸	黑秈糯米，豬絞肉，玉米粒	枸杞紅棗茶	枸杞，紅棗	午點	水果優格	水果 優格			火龍果
11月2日	四	早點	蔬菜豆腐羹	高麗菜，豆腐，胡蘿蔔，豆皮			午點	旗魚黑輪	魚漿，地瓜粉	蜜茶	蜂蜜	午餐水果
11月3日	五	早點	關東煮	黑輪，玉米，米血，胡蘿蔔			午點	芋頭麵包	麵粉、奶油、芋頭			香蕉
11月6日	一	早點	玉米鮮肉粥	玉米粒，肉絲，高麗菜，胡蘿蔔，白米			午點	水果	水果	牛奶	牛奶	芭樂
11月7日	二	早點	奶油土司	奶油，土司	玉米濃湯	洋蔥，玉米粒，胡蘿蔔，雞蛋，火腿丁	午點	烤蕃薯	蕃薯			午餐水果
11月8日	三	早點	港式蘿蔔糕	白蘿蔔，在來米，肉燥，蝦米	薏仁漿	薏仁	午點	麥片鮮奶	玉米片 鮮奶			西瓜
11月9日	四	早點	酸辣湯	肉絲，豆腐，雞蛋，高麗菜，胡蘿蔔，金高麗菜，意麵			午點	銅鑼燒	紅豆，麵粉	麥茶	麥茶	午餐水果
11月10日	五	早點	鍋燒意麵	肉絲，魚丸，雞蛋，魚板			午點	火腿吐司	麵粉、奶油、火腿	牛奶	牛奶	蘋果
11月13日	一	早點	全麥饅頭	全麥麵粉	米漿	花生，白米	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	橘子
11月14日	二	早點	清粥小菜	豬肉酥，豆漿，雞蛋，白米，地瓜			午點	蒸玉米	玉米			午餐水果
11月15日	三	早點	漢堡	漢堡肉，漢堡包	豆漿	黃豆	午點	水果優格	水果 優格			蘋果
11月16日	四	早點	小籠湯包	豬絞肉，麵粉	麥茶	麥茶	午點	銀絲捲	雞蛋，牛奶，麵粉	冬瓜茶	冬瓜糖磚	午餐水果
11月17日	五	早點	生日蛋糕	麵粉、鮮奶油、水果、布丁	鮮奶	鮮奶	午點	芝麻包	麵粉、芝麻	牛奶	牛奶	香蕉
11月20日	一	早點	香菇肉羹	香菇，肉羹，竹筍，木耳，高麗菜，胡蘿			午點	水果優格	水果 優格			木瓜
11月21日	二	早點	原味蛋餅	雞蛋，冷凍蛋餅皮	豆漿	黃豆	午點	綠豆湯	綠豆 糖			午餐水果
11月22日	三	早點	藍莓厚片	藍莓果醬，土司	枸杞紅棗茶	枸杞，紅棗	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	葡萄
11月23日	四	早點	碗粿	鴨蛋黃，肉燥，在來米	味噌湯	豆腐，味噌	午點	小肉包	豬絞肉，麵粉	麥茶	麥茶	午餐水果
11月24日	五	早點	粿條湯	粿仔條，肉絲，胡蘿蔔，高麗菜			午點	起士麵包	麵粉、奶油、起士			芭樂
11月27日	一	早點	蔬菜瘦肉粥	肉絲，高麗菜，木耳，胡蘿蔔，白米			午點	肉鬆細卷	海苔 肉鬆	牛奶	牛奶	蓮霧
11月28日	二	早點	蔥花捲	青蔥，麵粉	米漿	花生，白米	午點	烤蕃薯	蕃薯			午餐水果
11月29日	三	早點	餛飩湯	豬絞肉，餛飩皮，小白菜，冬菜			午點	水果	水果	牛奶	牛奶	柳丁
11月30日	四	早點	土司夾蛋	土司，雞蛋	豆漿	黃豆	午點	紅豆湯圓	紅豆，糯米			午餐水果

# 臺南市北區文元國小112年11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	112.11.01	三	米飯	鮭魚洋蔥炒飯★	滷味		香菇冬瓜湯	鮮乳
02	112.11.02	四	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	豆芽炒雞絲	燙有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
03	112.11.03	五	米飯	橙汁雞丁	刺瓜炒烏蛋	蒜香高麗菜	味噌海苗湯	
04	112.11.06	一	小米飯	麵輪燒肉	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	菱角排骨湯	
05	112.11.07	二	米飯	麻油雞	客家小炒★	蒜香空心菜	豆薯湯	水果
06	112.11.08	三	白油麵	紅燒豬肉麵配料	蒸鍋貼			優酪乳
07	112.11.09	四	米飯	芝麻魚丁★	鐵板豆腐	炒有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
08	112.11.10	五	五穀飯	茄香肉燥	蘿蔔羹	珍珠扒海絲	鴨肉冬粉湯	
09	112.11.13	一	胚芽米飯	豉汁排骨	起司玉米	炒有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	
10	112.11.14	二	米飯	腰果雞丁	醬香杏菇肉	芹香豆芽	干貝鮮湯★	水果
11	112.11.15	三	米飯	筍香肉絲羹飯	蒜味毛豆莢	麵包		鮮乳
12	112.11.16	四	小米飯	泰甜爆炒豬肉	翡翠蒸蛋	燙有機蔬菜	藥膳排骨湯	水果
13	112.11.17	五	米飯	咖哩魚丁★	蜜汁豆干	絲瓜枸杞	黃瓜湯	
14	112.11.20	一	米飯	滷香豬排	粉絲燒白菜	炒有機蔬菜	芹香魚丸湯★	
15	112.11.21	二	胚芽米飯	三杯雞	海帶芽炒蛋	蒜香甘藍	榨菜肉絲湯	水果
16	112.11.22	三	白油麵	義大利白醬料★	蒜香青花菜	蘿蔔龍骨湯		豆漿
17	112.11.23	四	燕麥飯	紅燒排骨	瓠瓜什錦	燙有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果
18	112.11.24	五	米飯	梅醬雞	豆腐扒雙菇	培根白菜	番茄蛋花湯	
19	112.11.27	一	小米飯	芋頭燒排骨	毛豆蝦仁★	炒有機蔬菜	冬瓜盅	
20	112.11.28	二	紅藜飯	左宗堂雞	洋蔥火腿蛋	蒜香菠菜	三絲湯	水果
21	112.11.29	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	炸香雞堡			保久乳
22	112.11.30	四	米飯	蔥爆肉絲	照燒杏鮑菇	燙有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果

## 常見的動物油脂

**雞油**

臺灣常見料理之香氣來源

雞肉飯

**豬油**

豬油拌飯

**牛油**

牛肉麵

**鵝油**

鵝油麵線

**魚油**

富含Omega-3脂肪酸  
常做成保健食品

**脂肪酸的分類**

**飽和脂肪酸**

來源：動物脂肪、動物油(豬、雞油)、酥油、奶油

飽和脂肪的攝取不超過每日總能量的10%

**單元不飽和脂肪酸**

來源：苦茶油、橄欖油、酪梨

Omega 7(MUFA)

**多元不飽和脂肪酸**

來源：魚肉(鱈魚、鱈魚、鮭魚)

Omega 3(PUFA)

**多元不飽和脂肪酸**

來源：植物油(葵花油、大豆油)

Omega 6(PUFA)

**動物油特性**

烹調香氣與口感佳、油質穩定、不易氧化變質，適合用於高溫長時間煎煮、油炸及烘焙。

飽和脂肪酸比例高，容易導致心血管方面的疾病，因此要控制攝取量。

為什麼動物油脂在室溫下大多呈固態的呢？

因為油品中所含的飽和脂肪若比較高的話在室溫下會呈固態，不飽和脂肪含量較多者在室溫下則會呈液態。而動物油屬於飽和脂肪比例較高的油脂，植物油中的椰子油也是一樣呢！

臺南市政府教育局 關心您