

**臺南市北區文元國小附幼113年1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
1月1日	一	早點	元旦放假	元旦放假			午點	元旦放假				
1月2日	二	早點	燒賣	豬絞肉，麵粉	蛋花湯	雞蛋，胡蘿蔔	午點	蒸玉米	玉米			午餐水果
1月3日	三	早點	奶油土司	奶油，土司	玉米濃湯	玉米粒，洋蔥，胡蘿蔔，火腿丁	午點	水果優格	水果 優格			蘋果
1月4日	四	早點	紫米珍珠丸	黑秈糯米，豬絞肉，玉米粒	豆漿	黃豆	午點	地瓜湯圓	地瓜，湯圓			午餐水果
1月5日	五	早點	生日蛋糕	麵粉、鮮奶油、水果、布丁	鮮奶	鮮奶	午點	奶皇包	麵粉、奶油、鹹蛋黃、奶粉	牛奶	奶粉	芭樂
1月8日	一	早點	蔬菜鮮肉粥	木耳，高麗菜，胡蘿蔔，肉絲，白米			午點	紅豆湯圓	紅豆、湯圓			香蕉
1月9日	二	早點	五穀雜糧饅頭	南瓜子，核桃，枸杞，葡萄乾，全麥麵粉	豆漿	黃豆	午點	烤蕃薯	蕃薯			午餐水果
1月10日	三	早點	香雞麵線	雞肉，麵線，枸杞，高麗菜			午點	水果/牛奶	水果 牛奶	牛奶	奶粉	木瓜
1月11日	四	早點	碗粿	肉燥，鴨蛋黃，在來米	味噌湯	豆腐，味噌，海帶芽	午點	素當歸鴨湯	素肉，枸杞，當歸			午餐水果
1月12日	五	早點	鍋燒意麵	高麗菜，意麵，肉絲，魚丸，雞蛋，魚板			午點	起士麵包	麵粉、奶油、起士			鳳梨
1月15日	一	早點	小籠湯包	豬絞肉，麵粉	麥茶	麥茶	午點	水果/牛奶	水果、牛奶	牛奶	奶粉	芭樂
1月16日	二	早點	土司夾蛋	雞蛋，土司	豆漿	黃豆	午點	小西點	麵粉 奶油	牛奶	奶粉	午餐水果
1月17日	三	早點	南瓜鮮肉粥	南瓜，木耳，高麗菜，肉絲，胡蘿蔔，白			午點	校務會議				蘋果
1月18日	四	早點	港式蘿蔔糕	白蘿蔔，在來米，肉燥，蝦米	薏仁漿	薏仁	午點	草莓土司	草莓果醬，土司	冬瓜茶	冬瓜糖磚	午餐水果
1月19日	五	早點	虎皮蛋糕	雞蛋，牛奶，麵粉			午點	休業式餐盒	麵粉、蛋、奶油			

# 臺南市北區文元國小113年1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	113.01.02	二	小米飯	紅燒排骨	蒜拌四喜	燙有機蔬菜	菇菇火腿濃湯	水果
02	113.01.03	三	白油麵	日式味噌豚骨★	蒸肉圓			鮮乳
03	113.01.04	四	胚芽米飯	栗子雞	紅燒豆腐(肉)	炒有機蔬菜	青木瓜湯	水果
04	113.01.05	五	米飯	果香魚丁★	香菇蒸蛋	雙色花椰	蘿蔔龍骨湯	
05	113.01.08	一	小米飯	豉汁排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	
06	113.01.09	二	米飯	照燒雞腿丁	海絲炒干絲	什錦白菜	鮮菇蛋花湯	水果
07	113.01.10	三	米飯	咖哩豬燴飯	蒜香甘藍		結頭貢丸湯	豆漿
08	113.01.11	四	紅藜飯	瓜仔雞	黃瓜肉絲	炒有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	水果
09	113.01.12	五	米飯	三杯小卷★	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	玉米龍骨湯	
10	113.01.15	一	胚芽米飯	蜜汁燒排骨	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
11	113.01.16	二	米飯	洛神雞丁	玉米肉末	蒜香菠菜	黃瓜排骨湯	水果
12	113.01.17	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	保久乳
13	113.01.18	四	五穀飯	鵪鶉肉燥	小黃瓜炒甜不辣	炒有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
14	113.01.19	五	餐盒				柳橙汁	水果



## 南瓜好處



## 南瓜品種

### 中國南瓜

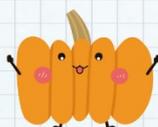
東洋南瓜



常見為木瓜形  
果肉質地較粗

### 印度南瓜

西洋南瓜



常見成南瓜橙  
果肉質地較細

### 栗子南瓜

日本品種



果皮呈深綠色  
果肉質地較綿

### 美國南瓜

分夏/冬南瓜



形狀變化多元  
果實小質地粗

## 南瓜的最佳賞味期

南瓜採收下來後，應放在通風陰涼處保存，可以存放3個月左右。

但如果要品嚐南瓜味道最好的時間，建議在採收後一個月內食用，這時候南瓜的果肉較為緊實，味道也最好。

風味最佳  
1個月內吃

