



# 臺南市北區文元國小111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**

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	111.01.03	一	米飯	脆瓜肉燥	胡瓜魷魚	炒有機蔬菜	白菜蛋花湯	
02	111.01.04	二	胚芽米飯	鹽水雞	醬香杏菇肉	蒜香青花菜	蘑菇火腿濃湯	水果
03	111.01.05	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料	蒸鍋貼			鮮乳
04	111.01.06	四	五穀飯	麻油雞	玉米炒蛋	炒有機蔬菜	豆薯肉絲湯	水果
05	111.01.07	五	米飯	檸檬鮮魚	咖哩豆腐	涼拌海帶根	什錦湯	
06	111.01.10	一	米飯	筍片豬腳	炒四寶	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	
07	111.01.11	二	燕麥飯	三杯雞	螞蟻上樹	蒜香菠菜	餛飩湯	水果
08	111.01.12	三	米飯	叉燒炒飯配料	白菜滷		冬瓜盅	豆漿
09	111.01.13	四	小米飯	甜味噌炒雞肉	海帶芽炒蛋	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	水果
10	111.01.14	五	芝麻飯	砂鍋魚丁	香滷豆干	芹香豆芽	菜頭蛤蜊湯	
11	111.01.17	一	米飯	粉蒸肉	番茄炒蛋	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
12	111.01.18	二	胚芽米飯	可樂雞	回鍋干片	雙色花椰	紫菜蛋花湯	水果
13	111.01.19	三	米粥	皮蛋瘦肉粥配料	麥克雞塊			優酪乳
14	111.01.20	四	菠蘿麵包	杯子蛋糕			豆漿	水果

臺南市  
**餐前5分鐘**  
午餐營養教育

## 芽菜 Sprouts

### 芽菜的地方名菜

江蘇省鎮江的傳統菜「銀苗雞絲」，即為綠豆芽炒切細的雞肉。陝西的菜「銀條」，是以大火快炒綠豆芽，配蔥和炸辣椒。

**辣拌豆芽菜**

### 芽菜的 異國料理

泰國

**泰式炒河粉**

韓國

**辣拌豆芽菜**

### 豆芽菜保鮮術

哇!泡冷湯...

好涼爽!

需冷藏

- 1 放在水中保存**  
將豆芽菜放進保存容器內，加入大概能淹過豆芽的水量後，闔上蓋子保存在冰箱的冷藏室，記得要每**2天**更換一次水，保存約**10天**。
- 2 直接冷凍保存**  
未開封的生鮮豆芽菜，保留原包裝直接冷凍，最長可以保存**1個月**。

### 芽菜的種類

豆科的作物種子浸水後發芽成豆芽，用來做蔬菜供人食用。

**綠豆**

**綠豆芽**

**黃豆**

**黃豆芽**

**豌豆**

**豌豆芽**

**蠶豆**

**蠶豆芽**

**苜蓿**

**苜蓿芽**

臺南市政府教育局 關心您

廣告