



臺南市北區文元國小111年4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	111.04.01	五	米飯	泰式打拋豬	黑胡椒毛豆莢	白菜滷	涼薯蛋花湯	
02	111.04.06	三	米飯	叉燒炒飯配料	蒜香甘藍		肉骨茶排骨湯	鮮乳
03	111.04.07	四	燕麥飯	照燒雞腿丁	宮保豆乾	炒有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果
04	111.04.08	五	胚芽米飯	鵝鶉肉燥	豆芽炒雞絲	香蔥花椰	山藥排骨湯	
05	111.04.11	一	芝麻飯	海帶滷排骨	香菇蒸蛋	炒有機蔬菜	蘑菇火腿濃湯	
06	111.04.12	二	五穀飯	蔥爆雞	黃瓜肉絲	開陽白菜	四神湯	水果
07	111.04.13	三	白油麵	日式味噌豚骨	麥克雞塊			優酪乳
08	111.04.14	四	胚芽米飯	腰果雞丁	蘿蔔燒麵輪	炒有機蔬菜	芹香貢丸湯	水果
09	111.04.15	五	米飯	咖哩魚丁	金沙豆腐	蒜香空心菜	大頭菜排骨湯	
10	111.04.18	一	米飯	洋蔥壽喜肉片	玉米薯丁	炒有機蔬菜	味噌柴魚湯	
11	111.04.19	二	燕麥飯	蒜頭雞	毛豆炒干丁	蒜香菠菜	餛飩湯	水果
12	111.04.20	三	米粥	海產粥配料	雙色饅頭			豆漿
13	111.04.21	四	小米飯	紅燒排骨	筍絲雜燴	炒有機蔬菜	蒜花粉絲湯	水果
14	111.04.22	五	米飯	鹽酥雞	絲瓜麵線	塔香海茸	美味鮮菇湯	
15	111.04.25	一	米飯	豉汁排骨	芹菜干絲	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	
16	111.04.26	二	胚芽米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	黃瓜排骨湯	水果
17	111.04.27	三	漢堡包	卡拉雞腿堡			麵線糊	鮮乳
18	111.04.28	四	米飯	燴炒魷魚	滷黑豆干	炒有機蔬菜	牛蒡湯	水果
19	111.04.29	五	五穀飯	香菇燒雞(蘿)	小黃瓜炒香腸	蒜香青花菜	紫菜蛋花湯	

臺南市 餐前5分鐘

油脂與堅果種子類

Oils and Nuts

臺灣主要產地

臺南市西港、安定、善化、將軍、佳里。

將軍、善化、佳里、西港、安定

臺南1號(黑芝麻)

好香又甜甜的！ 臺灣常見品種

芝麻又名胡麻、油麻，是胡麻科胡麻屬植物。原產於**東印度**。按照表皮顏色又分白芝麻及黑芝麻。

臺灣主要產季

胡麻每年可有春、秋兩栽培期作，**春作**主要採收期為**每年6~7月**，**秋作**為**每年11中旬~12月**。臺灣以秋作栽培面積較大、產量較多。

芝麻的挑選

- 黑芝麻**
選擇有完整包裝且信譽良好的品牌，購買有產銷履歷認證的芝麻。
- 外觀有光澤，顆粒大小均勻，很少有碎粒、爆腰(粒上有裂紋)，無蟲，不含雜質。
- 取少量芝麻放入口中細嚼，或磨碎後再品嚐。優質黑芝麻味香、微甜，無任何異味。

芝麻的保存

熟的黑芝麻粉用的密封袋或密封罐裝好，直接放在冰箱裏保存即可。

啊~~~涼爽！ **冷藏**

芝麻饅頭

芝麻糖

芝麻糊

芝麻醬

芝麻球

芝麻粉

麻油

芝麻湯圓

臺南市政府教育局 關心您 廣告