



臺南市北區文元國小111年5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	111.05.02	一	米飯	蔥燒小排肉	蒜味毛豆莢	炒有機蔬菜	雪花鮮菇湯	
02	111.05.03	二	燕麥飯	栗子春雞	家常豆腐	鐵板銀芽	四神湯	水果
03	111.05.04	三	米飯	咖哩豬燴飯	蒜香甘藍		大頭菜排骨湯	鮮乳
04	111.05.05	四	小米飯	蔥油雞	金沙起司玉米	炒有機蔬菜	味噌海苗湯	水果
05	111.05.06	五	胚芽米飯	糖醋魚丁★	白菜麵筋	塔香海茸	蘿蔔珍菇湯	
06	111.05.09	一	米飯	脆瓜肉燥	培根甘藍	炒有機蔬菜	玉米龍骨湯	
07	111.05.10	二	五穀飯	梅子雞	洋蔥炒蛋	香蔥花椰	金針肉絲湯	水果
08	111.05.11	三	白油麵	麻醬料	滷味		冬瓜蛤蜊湯★	優酪乳
09	111.05.12	四	胚芽米飯	香酥海雞腿★	絲瓜肉絲	炒有機蔬菜	餛飩湯	水果
10	111.05.13	五	芝麻飯	塔香雞丁	客家小炒★	蒜香空心菜	青木瓜湯	
11	111.05.16	一	米飯	橙汁排骨	刺瓜炒鳥蛋	炒有機蔬菜	三絲湯	
12	111.05.17	二	小米飯	桂竹筍滷雞	海三絲	芹香豆芽	綠豆薏仁湯	水果
13	111.05.18	三	米粥	雞茸玉米粥配料	冰鎮地瓜			豆漿
14	111.05.19	四	五穀飯	蒜泥白肉	麻婆豆腐	炒有機蔬菜	鳳梨苦瓜排骨	水果
15	111.05.20	五	胚芽米飯	沙茶魷魚★	紅蘿蔔炒蛋	開陽瓠瓜★	山藥排骨湯	
16	111.05.23	一	米飯	味噌薑燒豬肉	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	瓠瓜湯	
17	111.05.24	二	燕麥飯	東安雞	泰式寬粉★	薑絲耐龍菜	冬瓜盅	水果
18	111.05.25	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	小餐包			鮮乳
19	111.05.26	四	胚芽米飯	韓式炸雞	玉米肉末	炒有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
20	111.05.27	五	芝麻飯	烤日式鹹魚★	絲瓜炒蛋	腐皮炒白菜	竹筍排骨湯	
21	111.05.30	一	小米飯	可樂豬腳	義式豆腐	炒有機蔬菜	黃瓜針菇湯	
22	111.05.31	二	米飯	貴妃燒雞	涼薯炒蛋	什錦高麗菜	珍珠冬瓜茶	水果

★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

選購方法

- 果皮金黃光滑。
- 果皮外綠線不明顯。
- 蕉形肥厚渾圓。
- 氣味濃厚。
- 蕉柄不泛黑枯黃。

保存方法

- 合宜存放溫度 13-20℃。
- 用隔溫材料(如:保鮮膜、報紙)等包裹,放進冰箱蔬果室。
- 帶斑香蕉可剝皮後放於冷凍備用。

香蕉小知識補充站

- 香蕉如果放在冰箱會造成變害。果皮內的黑色素因低溫游離出來,導致果皮褐化,初期的褐化,大多不會影響口感。
- 盡量不將香蕉與蘋果放在一起,以避免香蕉被催熟。

營養前5分鐘 BANANA

吃香蕉的好處

- 碳水化合物 補充能量。
- 鉀、鎂 預防抽筋。
- 膳食纖維 排便順暢。
- 維生素C、B6 幫助身體代謝及抗氧化。

臺南市政府教育局 關心您