



臺南市北區文元國小111年6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 | 111.06.01 | 三 | 米飯 | 菇菇飯 | 涼拌小黃瓜 | | 美味鮮菇湯 | |
| 02 | 111.06.02 | 四 | 五穀飯 | 魚香茄子 | 海根豆瓣肉絲 | 炒有機蔬菜 | 冬瓜龍骨湯 | |
| 03 | 111.06.06 | 一 | 米飯 | 茄香肉燥 | 竹筍炒蛋 | 炒有機蔬菜 | 山藥排骨湯 | |
| 04 | 111.06.07 | 二 | 胚芽米飯 | 甜味噌炒雞肉 | 蘿蔔燒麵輪 | 蒜香青花菜 | 榨菜粉絲湯 | 水果 |
| 05 | 111.06.08 | 三 | 黃麵線 | ★蚵仔麵線配料 | 芝麻包 | | | 豆漿 |
| 06 | 111.06.09 | 四 | 燕麥飯 | 腰果雞丁 | 豆腐扒雙菇 | 炒有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯 | 水果 |
| 07 | 111.06.10 | 五 | 芝麻飯 | ★茄汁魚丁 | 豆芽炒雞絲 | 香菇瓠瓜 | 玉米蛋花湯 | |
| 08 | 111.06.13 | 一 | 米飯 | 蜜汁燒排骨 | 蒜味毛豆莢 | 炒有機蔬菜 | 青木瓜湯 | |
| 09 | 111.06.14 | 二 | 五穀飯 | 栗子春雞 | 海帶芽炒蛋 | ★絲瓜麵線 | 肉骨茶排骨湯 | 水果 |
| 10 | 111.06.15 | 三 | 米粥 | 竹筍稀飯配料 | 滷黑豆干 | | | 鮮乳 |
| 11 | 111.06.16 | 四 | 小米飯 | 豆乳雞 | 三色玉米 | 炒有機蔬菜 | ★冬瓜蛤蜊湯 | 水果 |
| 12 | 111.06.17 | 五 | 胚芽米飯 | ★三杯小卷 | 蛋酥白菜 | 薑絲耐龍菜 | 冰鎮仙草凍 | |
| 13 | 111.06.20 | 一 | 米飯 | 梅筍扣肉 | ★螞蟻上樹 | 炒有機蔬菜 | 牛蒡湯 | |
| 14 | 111.06.21 | 二 | 芝麻飯 | 照燒雞腿丁 | 黃瓜肉絲 | 蒜香菜豆 | 味噌昆布湯 | 水果 |
| 15 | 111.06.22 | 三 | 米飯 | 夏威夷炒飯配料 | ★紅燒獅子頭 | | 豆薯湯 | 豆漿 |
| 16 | 111.06.23 | 四 | 燕麥飯 | 蔥爆雞 | 花生毛豆干丁 | 炒有機蔬菜 | 竹筍排骨湯 | 水果 |
| 17 | 111.06.24 | 五 | 胚芽米飯 | ★泰式香酥魚 | 絲瓜麵筋 | 芹香豆芽 | 紫菜蛋花湯 | |
| 18 | 111.06.27 | 一 | 米飯 | 紅燒排骨 | ★瓠瓜肉末 | 炒有機蔬菜 | 青菜貢丸湯 | |
| 19 | 111.06.28 | 二 | 小米飯 | 鹽水雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蒜香空心菜 | 綠豆西米露 | 水果 |
| 20 | 111.06.29 | 三 | 米飯 | 咖哩豬燴飯 | 燙青花菜 | | 蘿蔔龍骨湯 | 鮮乳 |
| 21 | 111.06.30 | 四 | | 鮮肉包 | 蛋糕 | | 豆漿 | 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

莖菜根菜

Stem and Root crops

臺南主要產地

午餐常見

根菜類 Root crops

植物之直根、塊根肥大可供作蔬菜食用者。

胡蘿蔔 白蘿蔔 甜菜根 豆薯 牛蒡

挑選小撇步

- 1 我可... 國家保證的！
- 2 有產銷履歷認證或有機農產品標示。
- 3 有植物根莖部完整飽滿，外表無損傷或乾扁者。

保存技巧

不同的根莖類蔬菜保存期限不盡相同。

- 1 室溫保存
- 2 冷藏保存

根菜類常溫存放，放在通風乾燥陰涼處；或冷藏保存。

蘆筍及筍白筍需冷藏，薑、洋蔥、結頭菜可放在通風乾燥陰涼處。

莖菜類 Stem crops

植物之莖部可供作蔬菜食用者種類甚多，可區分為地上莖與地下莖兩類。

蘆筍 薑 洋蔥 結頭菜 竹筍 筍白筍

臺南市政府教育局 關心您