



臺南市北區文元國小111年10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	111.10.03	一	小米飯	泰式打拋豬★	宜蘭西魯肉	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	
02	111.10.04	二	胚芽米飯	東安雞	海三絲	蒜香空心菜	鳳梨苦瓜排骨	水果
03	111.10.05	三	糯米(油飯)	油飯料★	蒜香高麗菜		餛飩湯	鮮乳
04	111.10.06	四	燕麥飯	可樂雞	家常豆腐	炒有機蔬菜	黃瓜針菇湯	水果
05	111.10.07	五	米飯	三杯小卷★	紅蘿蔔炒蛋	蒜香青花菜	蘿蔔龍骨湯	
06	111.10.11	二	胚芽米飯	醬香杏菇肉	絲瓜麵線	炒有機蔬菜	味噌昆布湯	水果
07	111.10.12	三	米飯	香酥魚丁★	芝麻包		砂鍋泡飯湯料★	豆漿
08	111.10.13	四	小米飯	腰果雞丁	番茄炒蛋	炒有機蔬菜	冬瓜盅	水果
09	111.10.14	五	五穀飯	紅燒排骨	甘藍炒年糕	薑絲耐龍菜	牛蒡湯	
10	111.10.17	一	胚芽米飯	蜜汁燒排骨	三色玉米	炒有機蔬菜	蘿蔔肉羹湯	
11	111.10.18	二	紅藜飯	腐乳雞	客家小炒★	蒜香青花菜	芙蓉湯	水果
12	111.10.19	三	白油麵	日式味噌豚骨★	豬肉餡餅			鮮乳
13	111.10.20	四	燕麥飯	梅醬雞	海帶芽炒蛋	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
14	111.10.21	五	米飯	蒜燒魚丁★	咖哩洋芋	腐皮炒白菜	青木瓜湯	
15	111.10.24	一	米飯	蒜泥白肉	鐵板豆腐	炒有機蔬菜	瓠瓜湯	
16	111.10.25	二	小米飯	貴妃燒雞	絲瓜炒蛋	塔香海茸	什錦湯	水果
17	111.10.26	三	米粥	海產粥配料★	雙色饅頭			優酪乳
18	111.10.27	四	胚芽米飯	洛神雞丁	筍絲雜燴	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
19	111.10.28	五	五穀飯	蔥燒肉丁	蒜味毛豆莢	芹香豆芽	南瓜濃湯	
20	111.10.31	一	米飯	味噌燉肉	刺瓜炒鳥蛋	炒有機蔬菜	三絲湯	

★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

臺南市 餐前5分鐘

起司 CHEESE

起司的華麗變身

製作流程

- 殺菌**
起司的原料為生乳，消滅鮮乳中的巴氏德殺菌法殺菌致病菌。
- 加入發酵菌**
殺菌後的乳汁加入乳酸菌，讓酸度上升。
- 入模**
將豆花狀、充滿水分的起司放入有洞的模具中。
- 凝乳**
加入凝乳酶使乳汁凝固。(此時看起來就像豆花或豆腐狀)
- 熟成**
濕度、溫度及空間決定起司風味特色。
- 鹽漬**
將鹽抹在起司表面，幫助起司繼續脫水，也添增風味。
- 瀝水**
(除水分讓身材更緊實) 使用自然方式讓水分滴除或採用壓力將水分去除。

吃起司的好處

- 鈣**
維持骨骼與牙齒健康。
- 優質蛋白質**
幫助肌肉生長。
- 維生素A**
有助身體成長與眼睛健康。
- 維生素B2**
維持皮膚的健康，促進皮膚、頭髮及指甲生長。

每份計算比一比

	牛乳 [1份240ml]	起司 [1份45g]
熱量 (kcal)	151	139.1
蛋白質 (g)	7.4	8.1
脂肪 (g)	8.6	10.8
碳水化合物 (g)	11.5	2.7
鈣 (mg)	249.6	272.7
維生素A (IU)	343.2	482

臺南市政府教育局 關心您

廣告