



# 臺南市北區文元國小110年5月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(如颱風、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	110.05.03	一	米飯	雞肉絲飯料	花枝丸	炒有機蔬菜	翡翠玉米湯	
02	110.05.04	二	小米飯	宮保雞丁	川味劍筍	五彩鴿蛋	榨菜肉絲湯	水果
03	110.05.05	三	米飯	鮭魚飯配料	白菜滷		關東煮湯	鮮乳
04	110.05.06	四	藜麥飯	烤蜜汁雞腿	毛豆肉丁	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	水果
05	110.05.07	五	地瓜飯	沙茶三鮮	三色蛋	彩椒豆芽	玉米番茄湯	
06	110.05.10	一	米飯	可樂豬腳	鮮花生炒高麗	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	
07	110.05.11	二	燕麥飯	日式海鮮咖哩	蒜味毛豆莢	金針白菜(菇)	牛蒡雞湯	水果
08	110.05.12	三	刈包	酸味肉片	花生糖粉		當歸鴨麵線料	優酪乳
09	110.05.13	四	米飯	蒜燒雞	珍菇麵筋	炒有機蔬菜	黑輪蘿蔔湯	水果
10	110.05.14	五	米飯	三杯帝王菇(杏)	蟹絲滑豆腐	腐皮絲瓜	三菇海鮮湯	
11	110.05.17	一	胚芽米飯	味噌薑燒肉片	鮑菇玉米筍	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
12	110.05.18	二	芝麻飯	蔥油淋雞	咖哩洋芋	香蔥花椰	刈菜龍骨湯	水果
13	110.05.19	三	白油麵	什錦炒麵配料	奶皇包		餛飩湯	豆漿
14	110.05.20	四	薏仁飯	蜜汁烤軟排	四季黃瓜	炒有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果
15	110.05.21	五	米飯	燴炒魷魚	豆芽拌海絲	蘿蔔燒麵輪	雜菜味噌煮	
16	110.05.24	一	米飯	沙茶高麗豬肉	金沙四季豆	炒有機蔬菜	豆薯肉絲湯	
17	110.05.25	二	小米飯	椒麻雞	什錦冬瓜	番茄豆腐燴蛋	蘿蔔肉羹湯	水果
18	110.05.26	三	米粥	海產粥配料	冰鎮地瓜			優酪乳
19	110.05.27	四	藜麥飯	粉蒸排骨	塔香海茸	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	水果
20	110.05.28	五	小米飯	三杯皮蛋百頁	玉米炒蛋	粉絲燒白菜	珍珠海芽湯	
21	110.05.31	一	米飯	蔥爆法式香腸	小黃瓜炒甜不辣	燙有機蔬菜	香菇冬瓜湯	

## 本月推薦食料

# 葉菜類

### 蔬菜小知識

Q: 水果可以取代蔬菜嗎?  
A: 不可以。因為蔬菜和水果的營養成分不同。請每個小學童每天吃3份蔬菜(大約1.5碗的份量)，不同顏色的蔬菜營養成分都不一樣，要均衡多樣化的攝取，才會健康長大唷!

### 蔬菜的營養素

**膳食纖維** 排便順暢  
**葉酸** 維持神經  
**葉綠素** 抗氧化  
**植化素** 抗酸化、增加免疫力

### 學校午餐的葉菜類料理

蒜香青江菜 芝麻菠菜 櫻花蝦炒高麗菜 沙茶油菜 開陽白菜

### 動手做看看 白菜滷

材料：大白菜、紅蘿蔔、香菇、蝦米、薑、大蒜  
調味料：香油、醬油、烏醋、胡椒粉

- 紅蘿蔔洗淨去皮切片、香菇和蔥切絲、大蒜切碎、蝦米洗淨微浸泡。
- 將步驟1食材加些許鹽和胡椒粉炒香。
- 連同調味料放入裝有大白菜的內鍋中。
- 放入電鍋，外鍋加2杯水，開關跳起後加入香油攪拌即可盛盤享用。
- 完成

### 認識有機蔬菜

友善耕種，因不使用化學肥料及農藥，農夫親自除草或以善蟲的天敵來防治蟲害；種植的區域要與非有機的農田保持距離。臺灣有機農產品標籤代表從生產、加工、分裝等環節都符合有機規範唷。

臺南市政府 廣告