



臺南市北區文元國小110年11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**備註:11/16大港校慶

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	110.11.01	一	米飯	可樂豬腳	海帶芽炒蛋	炒有機蔬菜	什錦湯	
02	110.11.02	二	胚芽米飯	檸檬雞	螞蟻上樹	瓠瓜三絲	肉骨茶排骨湯	水果
03	110.11.03	三	米飯	咖哩豬肉炒飯	什錦滷味	冬瓜雞湯		鮮乳
04	110.11.04	四	五穀飯	茄香肉燥	小黃瓜炒甜不辣	炒有機蔬菜	南瓜濃湯	水果
05	110.11.05	五	香鬆飯	烤日式鹹魚	蒜味毛豆莢	絲瓜枸杞	涼薯蛋花湯	
06	110.11.08	一	米飯	豉汁排骨	椒鹽豆腐	炒有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	
07	110.11.09	二	小米飯	東安雞	甘藍炒年糕	芹香豆芽	餛飩湯	水果
08	110.11.10	三	米粥	筍香肉絲羹飯	蒸燒賣			優酪乳
09	110.11.11	四	燕麥飯	洋蔥壽喜肉片	咖哩洋芋	燙有機蔬菜	狗尾雞湯	水果
10	110.11.12	五	芝麻飯	樹子蒸魚	玉米炒蛋	塔香海茸	菱角排骨湯	
11	110.11.15	一	米飯	京醬肉絲	炒四寶	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	
12	110.11.16	二	白油麵	紅燒豬肉麵配料	馬拉糕			水果
13	110.11.17	三	紅藜飯	薑母鴨	香腸炒蛋	蒜香青花菜	金針肉絲湯	豆漿
14	110.11.18	四	胚芽米飯	瓜仔雞	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果
15	110.11.19	五	米飯	香酥海雞腿	雙菇滷麵輪	絲瓜麵線	紫菜蛋花湯	
16	110.11.22	一	小米飯	蒜泥白肉	番茄炒蛋	蒜香菠菜	玉米龍骨湯	
17	110.11.23	二	芝麻飯	黑胡椒雞丁	金沙豆腐	炒有機蔬菜	榨菜粉絲湯	水果
18	110.11.24	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	黑糖雙色花捲			鮮乳
19	110.11.25	四	五穀飯	南洋泰式雞	四季肉末	炒有機蔬菜	冬瓜盅	水果
20	110.11.26	五	米飯	三杯小卷	刺瓜炒烏蛋	白菜滷	味噌小魚湯	
21	110.11.29	一	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	海三絲	炒有機蔬菜	西瓜棉魚湯	
22	110.11.30	二	米飯	檸檬雞翅	翡翠蒸蛋	雙色花椰	蘿蔔排骨湯	水果

選購有CAS標準的洗選蛋。

- 蛋殼厚實、完整無裂痕、乾淨無破損。
- 表面較粗糙，沒有明顯光澤。
- 中等大小雞蛋。

如何挑選雞蛋？

洗選蛋步驟及保存注意事項

START → 原料蛋 → 外觀檢查 → 噴水 → 刷洗 → 包裝 → 照蛋檢查 → 上食用石蠟 → 風乾 → 沖洗

標示與貯存 **運輸與販售**

臺南市 **餐前5分鐘**

蛋 EGG

吃蛋的好處

- 優質蛋白質**
幫助身體成長和組織器官發育和修復。
- 膽鹼**
幫助大腦發育。
- 葉黃素**
保護視力。
- 維生素A、D、B12、礦物質**
幫助身體代謝及維持免疫。

雞蛋洗選後可除去外殼病原菌，但也會洗掉天然保護膜，購買後應立即放入冰箱冷藏保存。

臺南市政府教育局 關心您