



# 臺南市北區文元國小111年1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 | 111.01.03 | 一 | 米飯   | 脆瓜肉燥    | 胡瓜魷魚  | 炒有機蔬菜 | 白菜蛋花湯  |     |
| 02 | 111.01.04 | 二 | 胚芽米飯 | 鹽水雞     | 醬香杏菇肉 | 蒜香青花菜 | 蘑菇火腿濃湯 | 水果  |
| 03 | 111.01.05 | 三 | 鍋燒意麵 | 鍋燒湯麵料   | 蒸鍋貼   |       |        | 鮮乳  |
| 04 | 111.01.06 | 四 | 五穀飯  | 麻油雞     | 玉米炒蛋  | 炒有機蔬菜 | 豆薯肉絲湯  | 水果  |
| 05 | 111.01.07 | 五 | 米飯   | 檸檬鮮魚    | 咖哩豆腐  | 涼拌海帶根 | 什錦湯    |     |
| 06 | 111.01.10 | 一 | 米飯   | 筍片豬腳    | 炒四寶   | 炒有機蔬菜 | 山藥排骨湯  |     |
| 07 | 111.01.11 | 二 | 燕麥飯  | 三杯雞     | 螞蟻上樹  | 蒜香菠菜  | 餛飩湯    | 水果  |
| 08 | 111.01.12 | 三 | 米飯   | 叉燒炒飯配料  | 白菜滷   |       | 冬瓜盅    | 豆漿  |
| 09 | 111.01.13 | 四 | 小米飯  | 甜味噌炒雞肉  | 海帶芽炒蛋 | 炒有機蔬菜 | 大頭菜排骨湯 | 水果  |
| 10 | 111.01.14 | 五 | 芝麻飯  | 砂鍋魚丁    | 香滷豆干  | 芹香豆芽  | 菜頭蛤蜊湯  |     |
| 11 | 111.01.17 | 一 | 米飯   | 粉蒸肉     | 番茄炒蛋  | 炒有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯  |     |
| 12 | 111.01.18 | 二 | 胚芽米飯 | 可樂雞     | 回鍋干片  | 雙色花椰  | 紫菜蛋花湯  | 水果  |
| 13 | 111.01.19 | 三 | 米粥   | 皮蛋瘦肉粥配料 | 麥克雞塊  |       |        | 優酪乳 |
| 14 | 111.01.20 | 四 | 菠蘿麵包 | 杯子蛋糕    |       |       | 豆漿     | 水果  |

臺南市  
**餐前5分鐘**  
午餐營養教育

## 芽菜 Sprouts

### 芽菜的地方名菜

**辣拌豆芽菜**

江蘇省鎮江的傳統菜「銀苗雞絲」，即為綠豆芽炒切細的雞肉。陝西的菜「銀條」，是以大火快炒綠豆芽，配蔥和炸辣椒。

### 芽菜的異國料理

**泰國**  
泰式炒河粉

**韓國**  
辣拌豆芽菜

### 芽菜的種類

豆科的作物種子浸水後發芽成豆芽，用來做蔬菜供人食用。

綠豆 → 綠豆芽  
黃豆 → 黃豆芽  
豌豆 → 豌豆芽  
蠶豆 → 蠶豆芽  
苜蓿 → 苜蓿芽

### 豆芽菜保鮮術

好涼爽！  
哇！泡冷湯...  
需冷藏

- 放在水中保存**  
將豆芽菜放進保存容器內，加入大概能淹過豆芽的水量後，闔上蓋子保存在冰箱的冷藏室，記得要每**2天**更換一次水，保存約**10天**。
- 直接冷凍保存**  
未開封的生鮮豆芽菜，保留原包裝直接冷凍，最長可以保存**1個月**。

臺南市政府教育局 關心您

廣告