



# 臺南市北區文元國小111年2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	111.02.11	五	米飯	烤日式鹹魚	豆腐扒雙菇	蒜香青花菜	玉米蛋花湯	
02	111.02.14	一	小米飯	義式蕃茄燉肉	鹹酥豆丁	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	
03	111.02.15	二	燕麥飯	蘿蔔燒雞	洋蔥火腿蛋	蒜香菠菜	紅豆花生湯圓	水果
04	111.02.16	三	白麵線	麻油雞麵線湯	黑糖雙色花捲			鮮乳
05	111.02.17	四	米飯	豉汁排骨	海三絲	炒有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果
06	111.02.18	五	米飯	胡麻味噌魚丁	家常豆腐	奶汁白菜	白菜魚丸湯	
07	111.02.21	一	胚芽米飯	黑胡椒肉片	玉米薯丁	炒有機蔬菜	涼薯蛋花湯	
08	111.02.22	二	米飯	洛神雞丁	蘿蔔燒麵輪	芹香豆芽	四神湯	水果
09	111.02.23	三	白油麵	沙茶魷魚羹料	芝麻包			豆漿
10	111.02.24	四	五穀飯	蜜汁燒排骨	蒜味毛豆莢	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
11	111.02.25	五	米飯	東安雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	榨菜粉絲湯	

## 菇類 Mushrooms

常見的食用菌菇類

**秀珍菇**  
(側耳/鳳尾菇)

**珊瑚菇**  
(黃金菇/金頂蘑)

**木耳**  
(雲耳/木樨)

**杏鮑菇**  
(刺芹菇)

**舞菇**  
(灰樹菇)

**猴頭菇**  
(猴菇/刺蝟菌)

**洋菇**  
(冬菇/北菇)

**香菇**  
(冬菇/北菇)

**金針菇**  
(金菇/金菇菜)

**鴻喜菇**  
(真姬菇/玉蕈)

**白精靈菇**  
(海鮮菇)

**草菇**  
(蘭花菇/家生菇)

**柳松菇**  
(茶樹菇/柳松茸)

**花菇**  
(菊花菇/北菇)

### 菇類的營養午餐料理

**香菇雞湯**

**香菇肉燥**

**薑絲炒木耳**

**海帶滷杏鮑菇**

**金針菇炒蛋**

**筍絲炒木耳**

**香菇滷冬瓜**

### 菌菇類的營養

**1 多醣體**  
穩定血糖、調節血脂。

**2 膳食纖維**  
預防便秘、增加飽足感。

**3 維生素B群**  
維持細胞作用的輔助酵素，功能含代謝、造血、保護神經、提高免疫。

**4 維生素C**  
維持皮膚健康、抗氧化、幫助鈣和鐵質吸收。