



# 臺南市北區文元國小111年6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	111.06.01	三	米飯	菇菇飯	涼拌小黃瓜		美味鮮菇湯	
02	111.06.02	四	五穀飯	魚香茄子	海根豆瓣肉絲	炒有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	
03	111.06.06	一	米飯	茄香肉燥	竹筍炒蛋	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	
04	111.06.07	二	胚芽米飯	甜味噌炒雞肉	蘿蔔燒麵輪	蒜香青花菜	榨菜粉絲湯	水果
05	111.06.08	三	黃麵線	★蚵仔麵線配料	芝麻包			豆漿
06	111.06.09	四	燕麥飯	腰果雞丁	豆腐扒雙菇	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果
07	111.06.10	五	芝麻飯	★茄汁魚丁	豆芽炒雞絲	香菇瓠瓜	玉米蛋花湯	
08	111.06.13	一	米飯	蜜汁燒排骨	蒜味毛豆莢	炒有機蔬菜	青木瓜湯	
09	111.06.14	二	五穀飯	栗子春雞	海帶芽炒蛋	★絲瓜麵線	肉骨茶排骨湯	水果
10	111.06.15	三	米粥	竹筍稀飯配料	滷黑豆干			鮮乳
11	111.06.16	四	小米飯	豆乳雞	三色玉米	炒有機蔬菜	★冬瓜蛤蜊湯	水果
12	111.06.17	五	胚芽米飯	★三杯小卷	蛋酥白菜	薑絲耐龍菜	冰鎮仙草凍	
13	111.06.20	一	米飯	梅筍扣肉	★螞蟻上樹	炒有機蔬菜	牛蒡湯	
14	111.06.21	二	芝麻飯	照燒雞腿丁	黃瓜肉絲	蒜香菜豆	味噌昆布湯	水果
15	111.06.22	三	米飯	夏威夷炒飯配料	★紅燒獅子頭		豆薯湯	豆漿
16	111.06.23	四	燕麥飯	蔥爆雞	花生毛豆干丁	炒有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果
17	111.06.24	五	胚芽米飯	★泰式香酥魚	絲瓜麵筋	芹香豆芽	紫菜蛋花湯	
18	111.06.27	一	米飯	紅燒排骨	★瓠瓜肉末	炒有機蔬菜	青菜貢丸湯	
19	111.06.28	二	小米飯	鹽水雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香空心菜	綠豆西米露	水果
20	111.06.29	三	米飯	咖哩豬燴飯	燙青花菜		蘿蔔龍骨湯	鮮乳
21	111.06.30	四		鮮肉包	蛋糕		豆漿	水果

★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

## 莖菜根菜

Stem and Root crops

臺南主要產地

午餐常見

### 根菜類 Root crops

植物之直根、塊根肥大可供作蔬菜食用者。

胡蘿蔔 白蘿蔔 甜菜根 豆薯 牛蒡

### 挑選小撇步

- 1 我是... 國家保證的！
- 2 有產銷履歷認證或有機農產品標示。
- 3 有植物根莖部完整飽滿，外表無損傷或乾扁者。

### 保存技巧

不同的根莖類蔬菜保存期限不盡相同。

- 1 室溫保存
- 2 冷藏保存

根菜類常溫存放，放在通風乾燥陰涼處；或冷藏保存。

蘆筍及筍白筍需冷藏，薑、洋蔥、結頭菜可放在通風乾燥陰涼處。

### 莖菜類 Stem crops

植物之莖部可供作蔬菜食用者種類甚多，可區分為地上莖與地下莖兩類。

蘆筍 薑 洋蔥 結頭菜 竹筍 筍白筍

臺南市政府教育局 關心您