



臺南市北區文元國小111年12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	111.12.01	四	小米飯	味噌薑燒豬肉	豆腐扒雙菇	炒有機蔬菜	青木瓜湯	水果
02	111.12.02	五	米飯	左宗堂雞	瓠瓜肉末★	塔香海茸	番茄蛋花湯	
03	111.12.05	一	胚芽米飯	豉汁排骨	炒四寶	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
04	111.12.06	二	芝麻飯	腰果雞丁	白菜麵筋	蒜香菠菜	金針肉絲湯	水果
05	111.12.07	三	米粥	石斑海鮮粥★	芝麻包			優酪乳
06	111.12.08	四	燕麥飯	紹興滷肉	洋蔥培根蛋	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	水果
07	111.12.09	五	米飯	冰糖醬雞	黃瓜肉絲	薑炒小白菜	酸辣湯★	鮮乳
08	111.12.12	一	米飯	蜜汁燒排骨	黑胡椒毛豆莢	炒有機蔬菜	味噌魚湯★	
09	111.12.13	二	小米飯	照燒雞腿丁	冬瓜燉排骨	芹香豆芽	三絲湯	水果
10	111.12.14	三	米飯	咖哩豬燴飯	燙青花菜		大頭菜排骨湯	鮮乳
11	111.12.15	四	胚芽米飯	蔥油雞排	韓式泡菜豆腐	炒有機蔬菜	瓠瓜湯	水果
12	111.12.16	五	米飯	芝麻魚丁★	番茄炒蛋	白菜滷★	玉米龍骨湯	
13	111.12.19	一	米飯	蔴瓜肉燥	涼薯炒蛋	炒有機蔬菜	魚丸冬粉湯★	
14	111.12.20	二	五穀飯	麻油雞	三色玉米	蒜香甘藍	冬瓜蛤蜊湯★	水果
15	111.12.21	三	白油麵	紅燒豬肉麵配	小餐包			豆漿
16	111.12.22	四	芝麻飯	五香烤肉	三杯帝王菇(杏)	燙有機蔬菜	紅豆小湯圓	水果
17	111.12.23	五	米飯	沙茶魷魚★	香滷豆干	香蔥花椰★	海芽蛋花湯	
18	111.12.26	一	小米飯	花生豬腳	銀芽雞絲	炒有機蔬菜	蘑菇火腿濃湯	
19	111.12.27	二	燕麥飯	貴妃燒雞	螞蟻上樹	枸杞菠菜	豆薯肉絲蛋花	
20	111.12.28	三	米飯	叉燒炒飯配料	涼拌小黃瓜		餛飩湯	鮮乳
21	111.12.29	四	胚芽米飯	海帶滷排骨	客家小炒★	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果
22	111.12.30	五	米飯	鹹酥石斑魚★	紅蘿蔔炒蛋	腐皮炒白菜	黃瓜針菇湯	優酪乳

★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

石斑魚營養

- 1 優質蛋白質 好吸收，修補人體組織。
- 2 維生素B群 促進新陳代謝。
- 3 鋅 提升免疫功能，幫助生長發育。
- 4 磷 調節生理機能。
- 5 膠原蛋白 養顏美容。

臺灣主要養殖地

全年皆有。棲息在水質較混濁的沿岸礁區，為肉食性魚種。臺灣有「石斑王國」美稱，國內主流養殖品種為龍膽石斑、龍虎斑及青斑。

臺南、高雄、屏東

石斑魚構造

- (魚)骨 適合熬湯。
- (魚)鱗 調節轉向及維持平衡，尾鰭可幫助前進。
- (魚)鰓 氧氣交換。
- (魚)皮 含維生素A及B1，深色魚皮更富含維生素B2。
- (魚)肉 富含優質蛋白質、EPA及DHA等多項營養素。

魚類挑選原則

- 看 外觀良好、魚鱗整齊、色澤光鮮、魚鰓鮮紅、魚眼飽滿。
- 摸 魚肉富彈性、魚肚沒有浮腫或凹陷、黏液少。
- 聞 是否有腥臭味或臭味。
- 選 選擇當季國產水產品、挑選有認證證標章水產品。

購買水產品時要仔細看這三個標章喔！

臺南市政府教育局 關心您