



臺南市北區文元國小112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	112.01.03	二	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	水果
02	112.01.04	三	米粥	海陸粥配料★	蒸牙齒肉圓			優酪乳
03	112.01.05	四	小米飯	醬香杏菇肉	蛋酥白菜	炒有機蔬菜	結頭貢丸湯	水果
04	112.01.06	五	米飯	糖醋石斑魚丁★	刺瓜炒鳥蛋	芹香豆芽	冬瓜盅	鮮乳
05	112.01.07	六	五穀飯	栗子春雞	肉片青花菜	珍珠扒海絲	玉米濃湯	
06	112.01.09	一	胚芽米飯	古早味滷肉	玉米肉末	炒有機蔬菜	雪花鮮菇湯	
07	112.01.10	二	米飯	塔香雞丁	麻婆豆腐	薑炒小白菜	三絲湯	水果
08	112.01.11	三	白麵線	鮮肉包			麻油雞麵線湯	鮮乳
09	112.01.12	四	米飯	紅燒獅子頭	柴魚蒸蛋★	炒有機蔬菜	四神湯	水果
10	112.01.13	五	燕麥飯	蔥爆小卷★	咖哩洋芋	香蔥花椰★	紫菜蛋花湯	
11	112.01.16	一	小米飯	京都排骨	毛豆炒干丁	炒有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
12	112.01.17	二	芝麻飯	三杯雞	洋蔥火腿蛋	什錦高麗菜	黃瓜排骨湯	水果
13	112.01.18	三	白油麵	義大利紅醬配料	麥克雞塊		蘿蔔珍菇湯	豆漿
14	112.01.19	四	麵包	蛋糕			柳橙汁	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

臺南市
餐前5分鐘
午餐營養教育

柑橘類 Citrus Fruit

橘子皮大妙用

製作流程

自製柑橘清潔劑

檸檬、柳橙及柚子皮也可以!

加熱
一定要將果皮先洗乾淨!

將2顆橘子的果皮撕成塊。加入水約600c.c.，煮滾後，以小火繼續加熱15分鐘，讓橘皮內的精油徹底釋放出來。

撈起
把煮過的橘子皮撈起後丟掉。並將橘子水放涼。

混合均勻
橘皮水與酒精比例為600c.c.：100c.c. 混合均勻。

裝瓶
柑橘酒精水裝入乾燥的空噴瓶內，即可使用。

功效

清潔油汗
殺菌
擦拭家具
橘皮味道也有趨蟲作用。

橘子皮其他小妙招
我可是除垢專家~

柑橘除臭術
放入微波爐或是烤箱、冰箱內，就可達到吸臭的功能。

清洗保鮮盒油污
用橘子皮內部白色的部分，擦拭塑膠容器中的油污後再清洗，更乾淨!

擦去奇異筆痕
奇異筆不小心畫到手上時，用新鮮橘子皮擦拭，可將筆跡擦去。

臺南市政府教育局 關心您

廣告