



※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	112.02.13	一	胚芽米飯	紅燒排骨	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	
02	112.02.14	二	米飯	瓜仔雞	玉米薯丁	綠園雙菇	海芽蛋花湯	水果
03	112.02.15	三	糯米(米糕)	米糕料	酸味黃瓜		四神湯	鮮乳
04	112.02.16	四	五穀飯	韓式泡菜豬肉	茶香豆干	炒有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果
05	112.02.17	五	米飯	香酥魚丁★	番茄炒蛋	什錦白菜	黃瓜針菇湯	
06	112.02.18	六	小米飯	東安雞	香燥豆芽	菇香菠菜	芹香貢丸湯	
07	112.02.20	一	胚芽米飯	栗子燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	
08	112.02.21	二	米飯	蔥油雞排	西芹炒肉片	薑炒小白菜	山藥排骨湯	水果
09	112.02.22	三	白油麵	沙茶魷魚羹料★	芋頭包			豆漿
10	112.02.23	四	燕麥飯	京醬肉絲	香腸花椰	炒有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
11	112.02.24	五	米飯	可樂雞	豆腐扒雙菇	塔香海茸	牛蒡湯	

★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

**胡蘿蔔的營養**

- 1 維生素A 維持視力健康。
- 2 β-胡蘿蔔素 抗氧化、清除自由基。
- 3 膳食纖維 增加飽足感、維持血糖正常。
- 4 礦物質鉀 維持神經與肌肉正常功能。

**胡蘿蔔營養豐富，譽有“東方小人蔘”美稱。**

臺灣胡蘿蔔的產季約在每年的12月~4月。

**臺灣主要產地**

- 彰化 二林鎮
- 雲林 東勢鄉
- 臺南 將軍區

**挑選小技巧** 橫紋是我的特色!

- 觀察表皮** 表面光滑，外皮上的橫紋間隔分布平均，根鬚少。
- 檢查蒂頭** 蒂頭呈現綠色未發黃。  
我的頭髮可是綠色的!
- 末端無分叉** 健康的胡蘿蔔是圓滾滾的長型，尾部為圓滑的尖端。
- 顏色深淺** 選擇橘色較深的胡蘿蔔，品質較好，胡蘿蔔素含量較多。

**保存方法**

**整根保存 1~2週**

1 葉子切除洗淨擦乾。 2 包一層報紙。 3 放進保鮮袋。

**分切保存 3~4天**

1 切塊 2 用紙巾把水分壓乾。 3 放進保鮮袋中冷凍。

4 用熱水氽燙約30秒。起鍋瀝乾、冷卻。用紙巾把水分壓乾。放進保鮮袋中冷凍。

臺南市政府教育局 關心您 廣告