

臺南市北區文元國小112年5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	112.05.01	一	胚芽米飯	栗子燒排骨	客家小炒★	炒有機蔬菜	三絲湯	
02	112.05.02	二	小米飯	東安雞	冬瓜燉排骨	蒜香空心菜	蒜花粉絲湯	水果
03	112.05.03	三	白油麵	義大利南瓜海鮮配料★	燙青花菜		義式蔬菜湯	鮮乳
04	112.05.04	四	五穀飯	洋蔥壽喜肉片★	紅蘿蔔炒蛋	燙有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果
05	112.05.05	五	米飯	油豆腐燒雞	桂竹筍炒肉絲	蒜香豇豆	關東煮湯	
06	112.05.08	一	胚芽米飯	蜜汁燒排骨	黑胡椒毛豆莢	炒有機蔬菜	干貝鮮湯★	
07	112.05.09	二	芝麻飯	貴妃燒雞	絲瓜炒蛋	涼拌小黃瓜	味噌海苗湯	水果
08	112.05.10	三	米飯	叉燒炒飯配料	紅燒獅子頭★		黃瓜排骨湯	優格
09	112.05.11	四	小米飯	蒜泥白肉	三杯帝王菇(杏)	燙有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
10	112.05.12	五	米飯	咖哩魚丁★	照燒豆干	蒜香高麗菜	冰鎮仙草凍	
11	112.05.15	一	小米飯	鵪鶉肉燥	豆芽炒雞絲	炒有機蔬菜	芹香貢丸湯	
12	112.05.16	二	胚芽米飯	冰糖醬雞	洋蔥火腿蛋	塔香海茸	玉米龍骨湯	水果
13	112.05.17	三	白油麵	什錦炒麵配料	熟烤雞翅		瓠瓜湯	鮮乳
14	112.05.18	四	五穀飯	京醬肉絲	黃瓜炒肉羹	燙有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
15	112.05.19	五	米飯	炸物拼盤★	麻婆豆腐	奶汁白菜	美味鮮菇湯	
16	112.05.22	一	胚芽米飯	紅燒排骨	玉米薯丁	炒有機蔬菜	餛飩湯	
17	112.05.23	二	米飯	韓式炸雞	蘿蔔燒麵輪	蒜香青花菜	紫菜蛋花湯	水果
18	112.05.24	三	刈包	滷香豬排	花生糖粉		麵線糊★	豆漿
19	112.05.25	四	燕麥飯	塔香雞丁	絲瓜肉絲	燙有機蔬菜	青木瓜湯	水果
20	112.05.26	五	米飯	醬燒魚丁★	番茄炒蛋	芹香豆芽	綠豆薏仁湯	
21	112.05.29	一	胚芽米飯	可樂豬腳	小黃瓜炒甜不辣	炒有機蔬菜	蘿蔔珍菇湯	
22	112.05.30	二	小米飯	蒜燒雞	螞蟻上樹	燙小白菜	茭白筍蒜花湯	水果
23	112.05.31	三	米粥	海產粥配料★	滷味			鮮乳

★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

米麥類的營養

1 醱類
米麥類中最主要的營養素，是供應人體所需能量的重要來源。

2 維生素B1
預防腳氣病、神經炎，且有助於維持正常能量代謝。

3 礦物質
鈣、鐵、鋅、鎂、銅。

4 膳食纖維
促進腸道健康。

重要原則
米麥類的加工程度越高，營養價值越低，所以糙米、燕麥等加工程序少的穀物，營養價值會比白米、麵粉還高。

醱類 15克
蛋白質 2克
熱量 70大卡

20公克
白米 黑米 小米 糙米 十穀米 胚芽米 大麥
小麥 蕎麥 麥片 薏仁 麵粉 乾麵條

40公克 = **125公克** = **60公克**
飯 粥 熟麵條

稻米的奇幻旅程

稻穀 → 糙米 → 胚芽米 → 白米

去除稻殼 → 去除糠層 → 去除胚芽

產物比例：100% (糙米) → 80% (胚芽米) → 75% (白米) → 70% (精米)

米粒的構造

米糠：內含油脂，可從當中提煉出米糠油。

胚乳：含有蛋白質、脂肪、維生素B1、礦物質。

胚芽：米粒中大部分的醱類存在胚乳中。

稻殼

臺南市政府教育局 開心您 廣告