

# 臺南市北區文元國小112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	112.06.01	四	五穀飯	豉汁排骨	紅蘿蔔炒蛋	燙有機蔬菜	香菇雞湯	水果
02	112.06.02	五	米飯	滷雞腿	豆腐扒雙菇	蒜香空心菜	黃瓜排骨湯	
03	112.06.05	一	胚芽米飯	紹興滷肉	涼薯炒蛋	燙有機蔬菜	冬瓜盅	
04	112.06.06	二	小米飯	三杯雞	甘藍炒年糕	瓠瓜三絲	蛤蜊湯★	水果
05	112.06.07	三	米飯	夏威夷炒飯配料★	凉拌小黃瓜	小餐包	竹筍排骨湯	優酪乳
06	112.06.08	四	燕麥飯	京都排骨	絲瓜麵線	炒有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果
07	112.06.09	五	米飯	蔥油雞排	海根肉絲	黃瓜炒菇	珍珠奶茶	
08	112.06.12	一	小米飯	高昇排骨	香腸炒蛋	炒有機蔬菜	味噌昆布湯	
09	112.06.13	二	胚芽米飯	左宗堂雞	三色玉米	薑炒小白菜	西瓜棉魚湯★	水果
10	112.06.14	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
11	112.06.15	四	五穀飯	五香烤肉	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果
12	112.06.16	五	米飯	芝麻魚丁★	咖哩洋芋	清炒豆芽	榨菜肉絲湯	
13	112.06.17	六	米飯	雞肉絲飯料	滷蛋	白菜滷★	蘿蔔貢丸湯	
14	112.06.19	一	胚芽米飯	麵輪燒肉	洋蔥培根蛋	炒有機蔬菜	三絲湯	
15	112.06.20	二	小米飯	桂竹筍滷雞	椒鹽豆腐	菇香甘藍	玉米濃湯	水果
16	112.06.21	三	白油麵	麻醬料	什錦腱肉		餛飩湯	豆漿
17	112.06.26	一	小米飯	紅燒排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	甘藍蛋花湯	
18	112.06.27	二	米飯	豆乳雞	義式豆腐	干貝絲瓜★	黃瓜針菇湯	水果
19	112.06.28	三	漢堡包	熟烤去骨雞腿	馬鈴薯沙拉		綠豆粉角湯	鮮乳
20	112.06.29	四	燕麥飯	肉骨茶燒肉	蝦仁炒蛋★	燙有機蔬菜	蒜頭雞湯	水果
21	112.06.30	五	餐盒				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**

營養午餐

## 彩椒的「綠色」童年

**1. 彩椒未成熟以前，無論紅色、黃色都經歷過綠色的青春時期，接著才「轉大人」變色。**

→

幼果                      成熟

**2. 彩椒若在幼果時就採收食用是綠色的，等到果實成熟後，因類黃酮素、茄紅素增加而轉為橙黃色或紅色，口感更甘甜，所以彩椒也稱甜椒。**

**Q. 辣椒是彩椒的祖先？**

- 彩椒在植物學分類上屬於「番椒」，都是茄科辣椒屬辣椒種，和辣椒同為親戚。
- 據農委會資料，辣椒一開始作為藥用及觀賞植物，後來貴州地區因缺乏鹽，將辣椒取代鹽來調味，漸漸影響了周邊地區，隨著國民政府遷台，辣椒也傳入了台灣。
- 彩椒為辣椒發生變異後才出現的近代作物，兩者區別關鍵在於「辣不辣」，不嘗辣的即是彩椒。

**彩椒顏色不同營養有別**

<p><b>未成熟</b></p> <p>口感：皮澀、椒味重</p> <p>營養價值與功效：含有豐富的葉綠素、膳食纖維。可促進腸胃蠕動，幫助排便，促進體內代謝。</p>	<p><b>幼果</b></p> <p>含有植化素「類黃酮」。能夠抵禦自由基攻擊，可降低膽固醇、預防心血管疾病。</p>	<p><b>成熟</b></p> <p>富含維生素A。可增加免疫力對保護眼睛、黏膜組織很有幫助。</p>	<p><b>已成熟</b></p> <p>含有豐富的維生素C、茄紅素等植化素。抗氧化能力強，預防癌症的發生。</p>
--	--	--	--

我們一個是甜，一個是辣呢～

臺南市政府教育局 關心您

廣告