

# 臺南市北區文元國小112年8、9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**

★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

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	112.08.30	三	米飯	叉燒炒飯配料	滷味		餛飩湯	鮮乳
02	112.08.31	四	小米飯	鹽水雞	絲瓜麵線	炒有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	水果
03	112.09.01	五	芝麻飯	京都排骨	紅蘿蔔炒蛋	腐皮甘藍	香菇雞湯	
04	112.09.04	一	胚芽米飯	可樂豬腳	黃瓜魚丸★	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	
05	112.09.05	二	米飯	照燒雞腿丁	玉米肉末	涼拌小黃瓜	味噌海苗湯	水果
06	112.09.06	三	白油麵	義大利白醬料	燙青花菜		蘿蔔龍骨湯	優酪乳
07	112.09.07	四	小米飯	南洋泰式雞★	豆腐扒雙菇	燙有機蔬菜	冬瓜盅	水果
08	112.09.08	五	五穀飯	高昇排骨	洋蔥炒蛋	蒜香豇豆	綠豆地瓜湯	
09	112.09.11	一	胚芽米飯	豉汁排骨	香菇蒸蛋	炒有機蔬菜	青菜貢丸湯	
10	112.09.12	二	小米飯	蔥爆雞	桂竹筍炒肉絲	什錦高麗菜	青木瓜湯	水果
11	112.09.13	三	米粥	海產粥配料★	鹹酥什錦			鮮乳
12	112.09.14	四	米飯	蒜泥白肉	三杯帝王菇(杏)	燙有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果
13	112.09.15	五	芝麻飯	東安雞	甘藍炒年糕	蒜香空心菜	玉米濃湯	
14	112.09.18	一	胚芽米飯	梅干扣肉	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	蘿蔔肉羹湯	
15	112.09.19	二	小米飯	塔香雞丁	絲瓜炒蛋	奶汁白菜	薑絲鮮魚湯★	水果
16	112.09.20	三	鐵板麵	蘑菇鐵板麵配料	滷香豬排		竹筍排骨湯	豆漿
17	112.09.21	四	芝麻飯	蒜燒雞	客家小炒★	炒有機蔬菜	四神湯	水果
18	112.09.22	五	米飯	香酥魚丁★	咖哩洋芋	薑炒小白菜	黃瓜針菇湯	
19	112.09.23	六	燕麥飯	脆瓜肉燥	豆芽炒雞絲	瓠瓜三絲	珍珠冬瓜茶	
20	112.09.25	一	小米飯	紅燒排骨	鐵板豆腐	炒有機蔬菜	三絲湯	
21	112.09.26	二	胚芽米飯	蜜汁雞腿	番茄炒蛋	蒜香青花菜	香菇冬瓜湯	水果
22	112.09.27	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸肉圓	月餅		鮮乳
23	112.09.28	四	五穀飯	梅子排骨	香滷豆干	燙有機蔬菜	涼薯蛋花湯	水果

臺南市 食農教學 地圖

## 文旦 Pomelo

麻豆文旦是一種柚子的名稱，但不一定是來自臺南麻豆區喔！

麻豆文旦幾乎全國都有種植，產期在每年的8月~9月，其中以**臺南、花蓮及新北**產量最多。

臺南主要產地有麻豆區、下營區和大內區，其中**麻豆區**的產量最多，占全市產量**八成以上**。

**文旦一家親**

大家知道嗎？其實文旦只是柚子的其中一種，文旦無法代表柚子喔！柚子可分為文旦、紅柚、大白柚、西施柚等。

**臺南主要產地**

**1 麻豆文旦**

外型：水滴形

果肉：果肉淡黃色、肉厚多汁、籽少

產季：產季8-9月

**2 大白柚**

外型：圓球形

果肉：果肉淡黃或黃色

產季：產季10-11月

**3 麻豆紅柚**

外型：水滴形

果肉：果肉鮮紅色、肉厚多汁

產季：產季9-10月

**4 西施柚**

外型：水滴形

果肉：果肉淡粉紅色

產季：產季10-11月

**文旦的營養**

雖然文旦營養價值高，但消化系統欠佳、服藥及患有腎臟疾病者應避免食用。

**1 維生素C**

抗氧化、幫助傷口癒合。

**2 膳食纖維**

促進腸胃蠕動、幫助排便。

**3 礦物質**

如鈣、鎂、磷、銅，維持身體機能。

臺南市政府教育局 關心您