

# 臺南市北區文元國小112年10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	112.10.02	一	胚芽米飯	筍片排骨	毛豆炒干丁	炒有機蔬菜	甘藍蛋花湯	
02	112.10.03	二	小米飯	栗子春雞	黃瓜肉絲	腐皮炒白菜	菇菇火腿濃湯	水果
03	112.10.04	三	糯米(油飯)	油飯料★	滷蛋	醋溜花瓜	蘿蔔貢丸湯	鮮乳
04	112.10.05	四	燕麥飯	洋蔥壽喜肉片	絲瓜麵線	燙有機蔬菜	香菇雞湯	水果
05	112.10.06	五	米飯	芝麻魚丁★	紅蘿蔔炒蛋	蒜香空心菜	玉米龍骨湯	
06	112.10.11	三	白油麵	日式味噌豚骨★	豬肉餡餅			優酪乳
07	112.10.12	四	胚芽米飯	冰糖醬雞	家常豆腐	炒有機蔬菜	牛蒡湯	水果
08	112.10.13	五	小米飯	蔥燒小排肉	番茄炒蛋	薑炒小白菜	狗尾雞湯	
09	112.10.16	一	紅藜飯	高昇排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	黃瓜針菇湯	
10	112.10.17	二	小米飯	鹽酥雞	蘿蔔燒麵輪	開陽白菜★	紫菜蛋花湯	水果
11	112.10.18	三	米飯	咖哩豬燴飯	蒜香青花菜		冬瓜蛤蜊湯★	豆漿
12	112.10.19	四	胚芽米飯	蔥油雞	筍絲雜燴	炒有機蔬菜	三絲湯	水果
13	112.10.20	五	米飯	三杯小卷★	玉米炒蛋	蒜香甘藍	青木瓜湯	
14	112.10.23	一	米飯	蜜汁燒排骨	洋蔥炒蛋	燙有機蔬菜	菱角排骨湯	
15	112.10.24	二	胚芽米飯	貴妃燒雞	海絲炒干絲	干貝絲瓜★	蒜花粉絲湯	水果
16	112.10.25	三	白油麵	土魷魚羹配料★	蒸珍珠丸			鮮乳
17	112.10.26	四	五穀飯	泰式打拋豬	小黃瓜炒甜不辣	炒有機蔬菜	蒜頭雞湯	水果
18	112.10.27	五	米飯	滷雞腿	麻婆豆腐	田園花椰	蘿蔔珍菇湯	
19	112.10.30	一	小米飯	肉骨茶燒肉	蝦仁炒蛋★	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	
20	112.10.31	二	燕麥飯	瓜仔雞	三色玉米	瓠瓜什錦	餛飩湯	水果

## 虱目魚 Milkfish

全臺虱目魚養殖主要分布於雲林以南，其中臺南更有「虱目魚故鄉」之稱，年產量占全臺50%。

虱目魚適合生長於炎熱天氣，主要產期為7至11月，其中7至9月產量最大，而8月的虱目魚肉質最為肥美、結實。

### 虱目魚結構

- 魚頭**：臉頰肉富含膠質，下巴肉質鮮嫩。
- 魚背**：背部脊椎兩側的魚刺比較少。
- 魚皮**：富含膠質，維生素A及B1含量比魚肉多。
- 魚肚**：約於側線以下，是魚刺最少的部位且富含油脂。

50至70公分 — 1至1.5公斤

### 臺灣主要產地

嘉義、臺南、高雄

七股區養殖面積最大，附近的北門區、學甲區、將軍區及安平區等地，也都是養殖虱目魚的重鎮。

### 營養成分

- 蛋白質**：含量高，可提供8種人體所需的必需胺基酸。
- 維生素A**：保護皮膚、維持黏膜健康及視覺正常。
- 維生素B群**：維持正常生理機能。
- EPA**：預防心血管疾病。
- DHA**：益於人體神經及腦部發育。

臺南市政府教育局 關心您