

臺南市北區文元國小112年11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	112.11.01	三	米飯	鮭魚洋蔥炒飯★	滷味		香菇冬瓜湯	鮮乳
02	112.11.02	四	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	豆芽炒雞絲	燙有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
03	112.11.03	五	米飯	橙汁雞丁	刺瓜炒鳥蛋	蒜香高麗菜	味噌海苗湯	
04	112.11.06	一	小米飯	麵輪燒肉	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	菱角排骨湯	
05	112.11.07	二	米飯	麻油雞	客家小炒★	蒜香空心菜	豆薯湯	水果
06	112.11.08	三	白油麵	紅燒豬肉麵配料	蒸鍋貼			優酪乳
07	112.11.09	四	米飯	芝麻魚丁★	鐵板豆腐	炒有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
08	112.11.10	五	五穀飯	茄香肉燥	蘿蔔羹	珍珠扒海絲	鴨肉冬粉湯	
09	112.11.13	一	胚芽米飯	豉汁排骨	起司玉米	炒有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	
10	112.11.14	二	米飯	腰果雞丁	醬香杏菇肉	芹香豆芽	干貝鮮湯★	水果
11	112.11.15	三	米飯	筍香肉絲羹飯	蒜味毛豆莢	麵包		鮮乳
12	112.11.16	四	小米飯	泰甜爆炒豬肉	翡翠蒸蛋	燙有機蔬菜	藥膳排骨湯	水果
13	112.11.17	五	米飯	咖哩魚丁★	蜜汁豆干	絲瓜枸杞	黃瓜湯	
14	112.11.20	一	米飯	滷香豬排	粉絲燒白菜	炒有機蔬菜	芹香魚丸湯★	
15	112.11.21	二	胚芽米飯	三杯雞	海帶芽炒蛋	蒜香甘藍	榨菜肉絲湯	水果
16	112.11.22	三	白油麵	義大利白醬料★	蒜香青花菜	蘿蔔龍骨湯		豆漿
17	112.11.23	四	燕麥飯	紅燒排骨	瓠瓜什錦	燙有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果
18	112.11.24	五	米飯	梅醬雞	豆腐扒雙菇	培根白菜	番茄蛋花湯	
19	112.11.27	一	小米飯	芋頭燒排骨	毛豆蝦仁★	炒有機蔬菜	冬瓜盅	
20	112.11.28	二	紅藜飯	左宗堂雞	洋蔥火腿蛋	蒜香菠菜	三絲湯	水果
21	112.11.29	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	炸香雞堡			保久乳
22	112.11.30	四	米飯	蔥爆肉絲	照燒杏鮑菇	燙有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果

常見的動物油脂

雞油

臺灣常見料理之香氣來源

雞肉飯

豬油

豬油拌飯

牛油

牛肉麵

鵝油

鵝油麵線

魚油

富含Omega-3脂肪酸 常做成保健食品

動物油特性

烹調香氣與口感佳、油質穩定、不易氧化變質，適合用於高溫長時間煎煮、油炸及烘焙。

飽和脂肪酸比例高，容易導致心血管方面的疾病，因此要控制攝取量。

為什麼動物油脂在室溫下大多是固態的呢？

因為油中所含的飽和脂肪酸若比較高的話在室溫下會呈固態，不飽和脂肪酸含量較多者在室溫下則會呈液態。而動物油脂屬於飽和脂肪酸比例較高的油脂，植物油中的椰子油也是一樣呢！

脂肪酸的分類

飽和脂肪酸

來源：動物性肉、動物油(牛、豬油)、起司、奶油

飽和脂肪的攝取量應低於總熱量的10%。

單元不飽和脂肪酸

來源：亞麻油、橄欖油、酪梨

Omega 7(MUFA)

多元不飽和脂肪酸

來源：魚肉(鱈魚、鱈魚、鮭魚)

Omega 3(PUFA)

多元不飽和脂肪酸

來源：植物油(葵花油、大豆油)、核桃仁、芝麻油

Omega 6(PUFA)

油脂攝取量建議：Omega 3:Omega 6:Omega 9=1:1:3

臺南市政府教育局 關心您