

臺南市北區文元國小112年12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	112.12.01	五	米飯	蒜燒魚丁★	韓式泡菜豆腐	田園花椰	紫菜蛋花湯	
02	112.12.04	一	胚芽米飯	高昇排骨	銀芽肉絲	炒有機蔬菜	三菇海鮮湯★	
03	112.12.05	二	小米飯	香菇燒雞(蘿)	椒鹽豆腐	燙萵苣	玉米濃湯	水果
04	112.12.06	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	叉燒包			鮮乳
05	112.12.07	四	五穀飯	脆瓜肉燥	黃瓜炒肉羹	炒有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果
06	112.12.08	五	米飯	豆酥魚(豆)★	番茄炒蛋	塔香海茸	關東煮湯★	
07	112.12.11	一	小米飯	蔥燒小排肉	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	涼薯蛋花湯	
08	112.12.12	二	紅藜飯	冰糖醬雞	家常豆腐	蒜香青花菜	四神湯	水果
09	112.12.13	三	米飯	蝦仁炒飯配料★	醋溜花瓜		三絲湯	優格
10	112.12.14	四	燕麥飯	洋蔥壽喜肉片★	芹菜干絲	燙有機蔬菜	人蔘雞湯	水果
11	112.12.15	五	米飯	雞肉絲飯料	滷蛋	白菜滷★	黃瓜針菇湯	
12	112.12.18	一	小米飯	梅子排骨	玉米薯丁	炒有機蔬菜	餛飩湯	
13	112.12.19	二	五穀飯	咖哩雞	香滷豆干	蔥爆豆芽菜	甘藍蛋花湯	水果
14	112.12.20	三	米飯	麻油豬肉拌飯		蒜香菠菜	大頭菜排骨湯	豆漿
15	112.12.21	四	胚芽米飯	韓式炸雞	蘿蔔燒麵輪	炒有機蔬菜	味噌菇菇湯	水果
16	112.12.22	五	米飯	烤日式鹹魚★	洋蔥培根蛋	燙青花菜	紫米湯圓	
17	112.12.25	一	小米飯	筍片排骨	肉絲花椰	炒有機蔬菜	魚丸冬粉湯★	
18	112.12.26	二	胚芽米飯	蔥燒雞腿	麻婆豆腐	薑炒小白菜	冬瓜盅	水果
19	112.12.27	三	米粥	海產粥配料★	銀絲卷			保久乳
20	112.12.28	四	燕麥飯	糖醋排骨	刺瓜炒鳥蛋	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
21	112.12.29	五	米飯	油豆腐燒雞	玉米炒蛋	枸杞菠菜	蘿蔔珍菇湯	

菱角

Water Chestnuts

全國菱角最大的產地在臺南市官田區。
無論是產量或種植面積都是**全國第一**。

主要產地

官田區

菱角家族

二角菱

- 果實有兩個角。
- 秋冬成熟。
- 口感較鬆綿。
- 盛產期為9至11月。

四角菱

- 果實有四個角。
- 夏天成熟。
- 口感較爽脆。
- 盛產期為6至9月。

菱角構造

成熟的菱角是深紅色的，由於菱角採收後接觸到空氣逐漸變黑，所以平常我們看到的都是黑色菱角。

臺南市政府教育局 關心您

廣告