

日期	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
星期	一	二	三	四	五
主食	白米飯	小米飯	茄汁肉醬麵 甜桶沙拉 火鍋湯	白米飯	香鬆飯
副食	麻油雞	打拋豬肉		豬肉壽喜燒	蒲燒雕魚
	鐵板豆腐	涼拌毛豆莢		花菜肉羹	玉米蔥蛋
	蒜香高麗菜	腐皮油菜		蒜酥白菜	枸杞菠菜
湯品	蘿蔔魚丸湯	餛飩湯		味噌湯	元宵湯圓
水果		草莓/3顆		香蕉	

臺南市餐前5分鐘午餐飲食教育

我的餐盤 國小版

阿哲師 本月推薦食材 **胡蘿蔔**

胡蘿蔔會出現在營養午餐的哪裡呢?



認識胡蘿蔔的身分證

產銷履歷驗證農產品

胡蘿蔔-產銷履歷
追溯號碼: 10809180237-04579
中華驗證 驗證2019/09/18包裝
生產者: 黃小哲
地址: 台南市安平區永華路二段6號
電話: 06-00001111
<http://taft.coa.gov.tw>

有機農產品標章

胡蘿蔔的營養價值

- β-胡蘿蔔素和葉黃素 幫助維護視力。
- 各種維生素 礦物質 增強身體防禦力。
- 膳食纖維 加強腸道蠕動 幫助排便順暢。

動手做看看

胡蘿蔔蒸果子

準備食材:
鬆餅粉120克、雞蛋1個、鮮奶110克、胡蘿蔔25克、糖少許。



貼心叮嚀 β-胡蘿蔔素和維生素A需要和油脂混合，才會更容易吸收，所以胡蘿蔔拿來做料理是更棒的吃法。