臺南市中西區協進國小

114年04月份午餐食譜

主編：陳智揚【校長】
 食譜設計：鄭佩筑【營養師】
 執行編輯：謝美綺【執行秘書】
 編審：台南市協進國民小學
 供應人數：2550人
 出版日期：中華民國114年4月1日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
04/01	二	小米飯	蜜汁小排	豆芽雞柳	有機蔬菜	繽紛粉圓湯	小蕃茄	5	3	1.4	2	0.2	0	712
		白米, 小米	中排, 烤肉醬, 蒜仁, 杏鮑菇	小黃瓜, 蒜仁, 黃豆芽, 雞柳條	時令蔬菜	粉圓, 冬瓜磚	小蕃茄							
04/02	三	豬排麵	番茄肉醬		起士醬玉米青花	玉米濃湯	杯子蛋糕	6.6	1.8	0.9	1.9	0	0.2	735
		牛排麵	<small>義大利香料, 絞肉, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒, 洋蔥, 番茄醬, 番茄糊, 毛豆仁, 磨菇醬</small>		<small>青花菜, 玉米粒罐頭, 乳酪絲, 全脂奶粉, 起司片, 火腿丁</small>	雞蛋, 奶油, 洋蔥, 玉米粒, 馬鈴薯, 玉米醬	杯子蛋糕							
04/07	一	白米飯	清蒸豆豉虱目魚	紅蘿蔔炒蛋	蒜香青江菜	味噌湯	鮮奶	4.3	2.7	1.2	2	0	0.7	728.5
		白米	豆豉, 薑絲, 蔥, 虱目魚肚	紅蘿蔔, 蛋	青江菜	板豆腐, 乾海帶芽, 味噌, 柴魚片	鮮奶							
04/08	二	小米飯	黑胡椒豬柳	紅藜毛豆燴蝦仁	有機蔬菜	紫菜魚丸湯	黃小蕃茄	5	2.9	1.1	1.9	0.4	0	704.5
		白米, 小米	蒜仁, 肉絲, 洋蔥, 黑胡椒醬	洋蔥, 蝦仁, 毛豆仁, 紅藜麥	時令蔬菜	虱目魚丸, 紫菜, 蔥	小蕃茄							
04/09	三	雞肉飯		燒賣	枸杞高麗菜	青菜餛飩湯		4.5	2.3	0.9	1.8	0	0	591
		雞腿丁, 紅蔥頭, 白米, 雞肉絲, 紅蔥醬		燒賣	老薑, 高麗菜, 枸杞	豬肉餛飩, 芹菜, 小白菜, 油蔥酥, 雞骨架								
04/10	四	燕麥飯	起司年糕雞	桂筍炒肉絲	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	香蕉	5	2.7	1.6	2	1.8	0	790.5
		白米, 燕麥	蒜仁, 骨腿, 造型年糕, 高麗菜, 韓式泡菜	桂竹筍, 肉絲, 紅辣椒, 蒜仁	時令蔬菜	中排, 老薑, 冬瓜, 龍骨	香蕉							
04/11	五	紫米飯	咖哩雞	鮮蔬寬粉	鮮嫩海帶芽	番茄蛋花湯		5.2	1.8	1.5	2	0	0	626.5
		白米, 紫米	骨腿, 紅蘿蔔, 洋蔥, 馬鈴薯, 咖哩粉, 咖哩塊	肉絲, 乾木耳, 高麗菜, 寬粉, 蔥	乾海帶芽, 南瓜, 黃豆芽	板豆腐, 雞骨架, 蔥, 大番茄								
04/14	一	糙米飯	梅干豬柳	番茄燉彩蔬	韭菜豆芽	冬瓜蛤蠣湯	優酪乳	4.4	2.9	2	2	0	0.8	785.5
		白米, 糙米	豬柳, 五香粉, 白蘿蔔, 蒜仁, 梅乾菜	<small>絞肉, 洋蔥, 蒜仁, 紅甜椒, 茄子, 大番茄, 南瓜, 義大利香料, 沙拉油, 黑胡椒</small>	蒜仁, 綠豆芽, 韭菜	文蛤, 冬瓜, 薑絲	優酪乳							
04/15	二	藜麥飯	菇菇雞	蝦仁炒小黃瓜	有機蔬菜	筍絲肉羹湯	葡萄	4.2	2.3	2	2	0.7	0	648.5
		白米, 紅藜麥	老薑, 骨腿, 高麗菜, 杏鮑菇	紅蘿蔔, 蒜仁, 小黃瓜, 蝦仁	時令蔬菜	蛋, 乾香菇, 肉羹, 香菜, 脆筍絲	葡萄							
04/16	三	台式炒麵		熟烤雞翅	櫻花蝦高麗菜	肉骨茶湯		5.1	2.8	1.6	1.8	0	0	688
		肉絲, 紅蘿蔔, 油麵, 高麗菜, 乾香菇絲, 洋蔥絲, 蔥		雞翅	櫻花蝦, 蒜仁, 高麗菜	中排, 白蘿蔔, 肉骨茶包								
04/17	四	白米飯	味噌魚肉豆腐煲	番茄炒蛋	有機蔬菜	關東煮湯	蘋果	4.6	2.1	1.4	1.8	0.9	0	649.5

		白米	魚丁, 四角油豆腐, 味噌, 蔥, 茭白筍, 洋蔥	大番茄, 蛋, 番茄醬	時令蔬菜	白蘿蔔, 玉米, 黑輪, 芹菜	蘋果								
04/18	五	小米飯	馬鈴薯燉肉	泰式茼蒿絲	蒜香高麗菜	蒜香蛤蠣雞湯		5	2.5	1.1	2	0	0	655	
		白米, 小米	豬腱, 紅蘿蔔, 蒜仁, 馬鈴薯	小黃瓜, 茼蒿絲, 紅蘿蔔, 蝦米, 絞肉, 洋蔥, 泰式甜辣醬	蒜仁, 高麗菜	骨腿, 蒜仁, 普通文蛤, 蔥									
04/25	五	肉包	魚鬆		沙茶蚵白菜	皮蛋瘦肉粥	豆漿	4.5	2.9	0.8	1.8	0	0	633.5	
		肉包	魚鬆		蒜仁, 蚵白菜, 沙茶醬, 肉絲	鴨皮蛋, 雞蛋, 肉絲, 芹菜, 玉米粒, 高麗菜, 白胡椒粉, 白米	豆漿								
04/28	一	燕麥飯	甜蒜地瓜燒雞	鮭魚玉米蛋	紅絲青江菜	蘿蔔丸子湯	優酪乳	4.5	2.8	1.2	2	0	0.8	765	
		白米, 燕麥	骨腿, 蒜仁, 地瓜, 杏鮑菇, 蔥, 黑糖	鮭魚罐頭, 雞蛋, 玉米粒, 蔥	紅蘿蔔, 蒜仁, 青江菜	白蘿蔔, 貢丸, 龍骨, 香菜	優酪乳								
04/29	二	糙米飯	沙茶豬柳	泡菜年糕	有機蔬菜	筍絲蛋花湯	芭樂	5.4	2.5	2.1	1.8	1	0	759	
		白米, 糙米	豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蒜仁, 沙茶醬	高麗菜, 韓式年糕, 韓式泡菜	時令蔬菜	蛋, 雞骨架, 蔥, 脆筍絲	芭樂								
04/30	三	米苔目		珍珠丸子	木耳蚵白菜	小卷米粉湯		4	2.2	1.2	2	0	0	565	
		米苔目		珍珠丸子	黑木耳, 蒜仁, 蚵白菜	芹菜, 乾香菇, 小卷, 柴魚片, 蒜頭酥, 大白菜, 韭菜, 蔥									

一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

二、每周安排一日為全校蔬食日。

三、本校營養午餐一律採用、國產豬肉、牛肉及其製品。

四、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單

茭白筍其實不是筍

你知道嗎？茭白筍雖然名字裡有「筍」，但它其實並不是竹筍！竹筍是竹子的幼芽，生長在泥土中，而茭白筍則是水生植物「菰」的嫩莖。兩者的來源和生長方式完全不同。竹筍在春夏季生長，適合炒、燉或煮湯；而茭白筍則多在夏秋季採收，口感脆嫩、微甜，適合炒食或煮湯。

茭白筍的生長過程非常特別。當菰草感染了一種名為「菰黑穗菌」的共生真菌後，它的莖會開始膨大變白，形成我們食用的茭白筍。這種特殊的生長方式讓茭白筍擁有獨特的風味和營養價值。

茭白筍富含膳食纖維、維生素B群和鉀，能促進腸胃蠕動、維持能量代謝，對身體健康有很多好處。下次吃茭白筍時，別忘了它其實不是竹筍，而是一種經過神奇變化的水生植物喔！