

臺南市協進、永福、公園國小

114年09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9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
09/01	一	白飯	鴿蛋肉燥	塔香海茸	紅絲高麗菜	蒜香雞湯	鮮乳	4.2	2.5	1.6	2	0	0.8	731.5
		白米	豬絞肉, 洋蔥, 紅蔥頭, 鴿蛋, 油蔥酥	肉絲, 紅辣椒, 蒜仁, 海茸, 九層塔	紅蘿蔔, 高麗菜, 蒜末	骨腿, 蒜仁, 鴻喜菇, 蔥	牛奶							
09/02	二	白飯	三杯雞	白醬青花菜	有機蔬菜	洋蔥肉片湯	芭樂	4.1	2.6	1.7	2	1	0.1	689.5
		白米	老薑, 紅蘿蔔, 蒜仁, 骨腿, 九層塔, 麻油	白醬, 青花菜, 火腿丁, 玉米粒, 全脂奶粉	時令蔬菜, 蒜仁	高麗菜, 蔥, 肉片	芭樂							
09/03	三	肉絲鮮蔬炒麵		起司年糕雞	豆菊白菜	玉米濃湯		3.7	2.3	1.4	2	0	0	556.5
		肉絲, 紅蘿蔔, 乾香菇, 高麗菜, 蔥, 油麵		蒜仁, 骨腿, 造型年糕, 高麗菜, 韓式泡菜	大白菜, 豆菊	雞蛋, 奶油, 洋蔥, 玉米粒, 馬鈴薯, 玉米醬罐頭								
09/04	四	糙米飯	蜜汁雞丁	胡瓜炒肉片	有機蔬菜	筍絲肉羹湯	香蕉	4.5	2.1	2.1	0.4	1.8	0	651
		白米, 糙米	洋蔥, 白芝麻, 骨腿, 烤肉醬, 紅甜椒	肉片, 蒜仁, 大黃瓜	時令蔬菜, 蒜仁	蛋, 乾香菇, 肉羹, 香菜, 脆筍絲	香蕉							
09/05	五	燕麥飯	沙茶豆干片	紅蘿蔔炒蛋	蒜香青江菜	紫菜豆腐湯		4.3	3	1.4	2	0	0	651
		白米, 燕麥	紅蘿蔔, 黑木耳, 蒜仁, 黃豆干, 黃豆芽, 沙茶醬	紅蘿蔔, 蛋	青江菜	紫菜, 板豆腐, 雞骨架, 蔥								
09/08	一	五穀飯	洋蔥豬柳	清炒海根	雙色花椰菜	洋蔥番茄湯	優酪乳	4.3	2.6	1.7	2	0	0.8	748.5
		白米, 五穀米	豬柳, 洋蔥, 蒜仁	肉絲, 紅辣椒, 蒜仁, 海帶根	白花菜, 蒜仁, 青花菜	洋蔥, 五花肉, 大番茄, 蔥	優酪乳							
09/09	二	小米飯	蜜汁小排	蝦皮大白菜	有機蔬菜	玉米雞湯	葡萄	4.9	2.6	1.7	2	0.7	0	712.5
		白米, 小米	中排, 烤肉醬, 蒜仁, 杏鮑菇	大白菜, 蝦米, 乾香菇, 凍豆腐, 蒜仁	時令蔬菜, 蒜仁	玉米, 骨腿, 蔥	葡萄							
09/10	三	豬排麵	番茄彩蔬肉醬		蒜香青花菜	白木耳甜湯		4.2	1.8	1.1	2	0.1	0	552.5
		牛排麵	絞肉, 洋蔥, 蒜仁, 茄子, 大番茄, 南瓜, 番茄糊, 洋香菜葉		蒜仁, 青花菜	紅棗, 乾白木耳, 枸杞								
09/11	四	白飯	原味鮮蒸鯛魚	沙茶豆干	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	香蕉	4.4	2.5	1.2	2	1.8	0	723.5
		白米	台灣鯛, 嫩薑, 南瓜, 紅辣椒, 魚露, 蔥	黃豆干, 蒜仁, 沙茶醬, 蔥, 黃豆芽, 紅蘿蔔	時令蔬菜, 蒜仁	紫菜, 板豆腐, 雞骨架, 蔥	香蕉							
09/12	五	紅麴飯	蒜泥白肉	咖哩馬鈴薯	清炒豆芽	冬瓜蛤蠣湯		5	2.1	1.3	2	0	0	630
		紅麴米, 白米	蔥, 五花肉, 肉片, 蒜泥	紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 咖哩塊, 咖哩粉, 青花菜	綠豆芽	文蛤, 冬瓜, 薑絲								
09/15	一	白飯	東山滷味	絲瓜燴蛋	清炒海帶絲	酸辣湯	鮮乳	4.2	2.6	1.5	2	0	0.8	736.5
		白米	豆干, 鴿蛋, 海帶	雞蛋, 絲瓜, 枸杞, 蔥	干絲, 紅蘿蔔, 蒜仁, 海帶絲	乾木耳, 板豆腐, 肉絲, 筍絲, 香菜, 酸辣湯包, 脆筍絲	牛奶							

09/16	二	糙米飯	咖哩雞	雞絲銀芽	有機蔬菜	玉米排骨湯	青葡萄	4.9	2.5	1.1	2	0.5	0	678
		白米, 糙米	骨腿, 紅蘿蔔, 洋蔥, 馬鈴薯, 咖哩粉, 咖哩塊	紅蘿蔔, 蒜仁, 雞肉絲, 黃豆芽	時令蔬菜, 蒜仁	中排, 龍骨, 玉米	青葡萄							
09/17	三	雞肉飯		番茄玉米炒蛋	蝦皮高麗菜	青菜餛飩湯		4.4	2.4	1.2	2	0	0	608
		雞腿丁, 紅蔥頭, 白米, 雞肉絲, 紅蔥醬		蛋, 大番茄, 玉米粒, 番茄醬, 蔥	蝦皮, 高麗菜	豬肉餛飩, 芹菜, 小白菜, 油蔥酥, 雞骨架								
09/18	四	小米飯	打拋豬	鮪魚豆芽燒	有機蔬菜	金針肉絲湯		4.7	2.6	1.7	2	0	0	656.5
		白米, 小米	絞肉, 洋蔥, 蒜仁, 大番茄, 九層塔	鮪魚罐頭, 洋蔥, 柴魚片, 綠豆芽	時令蔬菜, 蒜仁	老薑, 乾金針, 肉絲								
09/19	五	燕麥飯	地瓜粉蒸肉	泡菜年糕	紅絲青江菜	味噌湯		6.2	2.7	1.7	2	0	0	769
		白米, 燕麥	豬腱, 地瓜, 蒸肉粉	高麗菜, 韓式年糕, 韓式泡菜, 蒜末	紅蘿蔔, 蒜仁, 青江菜	板豆腐, 乾海帶芽, 味噌, 柴魚片, 洋蔥								
09/22	一	藜麥飯	宮保雞丁	麻油凍豆腐	油蔥油菜	榨菜肉絲湯	優酪乳	4.2	2.3	1.5	2	0	0.8	714
		白米, 紅藜麥	花生, 小胡瓜, 骨腿, 蒜仁, 蔥	老薑, 高麗菜, 凍豆腐, 杏鮑菇, 麻油, 枸杞	蒜仁, 油菜, 油蔥酥	榨菜絲, 肉絲(豬前腿), 蒜末	優酪乳							
09/23	二	小米飯	白醬鮮蔬雞柳	豆瓣箭筍	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	葡萄	4.7	2.5	1.5	2	0.7	0.1	701
		白米, 小米	奶油, 雞腿丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 全脂奶粉, 雞柳條, 玉米筍	箭筍, 肉絲, 紅辣椒, 蒜仁, 豆瓣醬	時令蔬菜, 蒜仁	雞骨架, 蛋, 紫菜, 大蔥	葡萄							
09/24	三	肉絲雞蛋粥		蒲燒鯛魚	針菇蚵白菜		銀絲卷	4.4	2.2	1.1	2	0	0	590.5
		蛋, 肉絲, 乾香菇, 芹菜, 白米, 玉米粒, 高麗菜, 白胡椒粉		蒲燒鯛魚	蒜仁, 蚵白菜, 金針菇		銀絲卷							
09/25	四	五穀飯	黑胡椒豬柳	泰式茼蒿絲	有機蔬菜	茶壺湯	蘋果	4.7	2.7	1.7	2	0.9	0	718
		白米, 五穀米	蒜仁, 肉絲, 洋蔥, 黑胡椒醬, 黃豆芽	小黃瓜, 茼蒿絲, 紅蘿蔔, 蝦米, 絞肉, 洋蔥, 泰式甜辣醬	時令蔬菜, 蒜仁	台灣鯛, 蘑菇, 玉米, 昆布, 素魚板, 生鮮香菇	蘋果							
09/26	五	白飯	南瓜豆腐	鮪魚炒蛋	麵筋大白菜	髮菜豆腐羹	豆漿	4.4	3.2	1.4	2	0	0	673
		白米	南瓜醬, 南瓜, 板豆腐, 紅蘿蔔, 毛豆仁	鮪魚罐頭, 蛋, 洋蔥	蒜仁, 大白菜, 麵筋	紅蘿蔔, 肉絲, 髮菜, 香菜, 乾香菇, 蝦仁	豆漿							
09/30	二	燕麥飯	親子丼	鮮蔬寬粉	有機蔬菜	關東煮	葡萄	5	2.7	1.6	2	0.7	0	724.5
		白米, 燕麥	蛋, 米霖, 雞腿丁, 雞柳條, 生鮮香菇, 杏鮑菇	肉絲, 乾木耳, 高麗菜, 寬粉, 蔥	時令蔬菜, 蒜仁	白蘿蔔, 玉米, 芹菜, 黑輪	葡萄							

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

認識空心菜：夏天最鮮嫩的綠葉

空心菜，又稱「通菜」或「蕹菜」，是一種常見於市場與家常菜中的綠色葉菜。它的莖中空，因此得名「空心菜」。葉片呈心形或箭形，顏色翠綠，口感爽脆。空心菜富含膳食纖維、維生素A與維生素C，能幫助腸道蠕動並增強免疫力，同時含有鈣、鐵等礦物質，是夏季補充營養、促進健康的重要蔬菜。

空心菜是喜歡溫暖潮濕環境的植物，特別適合在夏季高溫時生長。每年從初夏到盛夏，是空心菜最鮮嫩美味的時候。這段時間的空心菜，不僅生長快速，而且風味最佳，常用來清炒、快煮或搭配蒜蓉簡單料理，既方便又能消暑開胃。

許多人發現空心菜煮熟後顏色會變黑，其實這是因為它含有較多的鐵質和多酚類物質，烹調時接觸空氣會產生氧化作用，使顏色變深。這是正常的自然反應，不影響營養價值，也不代表變質。一般營養午餐因為烹煮完後需要運送時間，因此難以避免空心菜變黑，如果在家烹調想讓空心菜保持翠綠，可以用大火快炒、避免長時間烹煮，或是加一點鹽、少量油快速汆燙，都能減少顏色變深的情況。