

臺南市安南區九份子國中(小)

115年04月份午餐食譜

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	修正熱量
04/01	三	蘑菇肉醬鐵板麵		鐵路豬排	*胡麻花椰菜	*海芽蛋花湯	葡萄 *丹麥藍莓派	4.7	2.9	1.8	2.5	1.6		698
04/02	四	白米飯	香酥雞腿	*番茄金黃滑蛋	肉絲有機小松菜	*麥香奶茶	*蛋塔 *奶酪	6.2	2.8	1	2.5		1	907.9
04/07	二	*糙米飯	*番茄豆腐煲	*海苔燒蛋	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯	洋香瓜	6.2	2.5	1.5	2.5	1		840.8
04/08	三	紅燒豬肉拉麵		檸檬雞翅	薑絲油菜		茂谷 *法式奶油銅鑼	6.1	2.9	1.7	2.5	0.6		847.4
04/09	四	白米飯	打拋豬	雞絲銀芽	有機青松菜	枸杞冬瓜雞湯		5	2.9	1.7	2.5			740
04/10	五	*糙米飯	鹹酥雞	培根高麗菜	蒜香青江菜	蘿蔔龍骨湯	*豆漿	5.5	2.5	1.6	2.5			814.3
04/13	一	白米飯	日式咖哩豬	*客家小炒	蒜香地瓜葉	玉米蘿蔔雞湯		6.6	2.8	1.6	2.5			814.7
04/14	二	*芝麻飯	紫蘇梅仔雞	*玉米洋芋肉末	有機蚵白菜	肉骨茶湯	西瓜	5.6	2.7	1.7	2.5	1.3		823.7
04/15	三	*皮蛋瘦肉粥		酸菜肉片	枸杞油菜	四神湯	*刈包 玫瑰蘋果	6.5	2.4	1.9	2.5	3.1		922
04/16	四	*糙米飯	*香酥魚丁	*大瓜烏蛋	有機青松菜	關東煮湯		6	2.7	1.8	2.5			700.7
04/17	五	白米飯	*蕃茄炒蛋	*烏龍豆干	薑絲小白菜	紅豆紫米湯	優酪乳	6.1	2.5	1.7	2.5		0.8	880
04/20	一	*糙米飯	*京醬豬柳	白菜滷	玉米花椰菜	*蛤蜊蒜頭雞湯		6.4	2.9	1.7	2.5			783
04/21	二	白米飯	紅燒雞	螞蟻上樹	有機小松菜	里港餛飩湯	香蕉	7	2.7	2	2.5	2.4		960.5
04/22	三	肉羹麵線糊		卡啦脆皮雞排	薑絲小白菜		橘子 漢堡	5.1	2.3	1.8	2.5	1.3		742.3
04/23	四	白米飯	*東山滷味	*玉米毛豆炒蛋	有機黑葉白菜	柚香水果茶		6.1	2.7	1.7	2.5	0.1		791.9
04/24	五	*芝麻飯	韓式泡菜豬	海帶雞絲拌黃豆芽	枸杞油菜	*紫菜蛋花湯	*鮮奶	6	2.6	1.8	2.5		0.8	843.1
04/27	一	白米飯	塔香炒鴨	竹筍炒肉絲	油蔥地瓜葉	*冬瓜魚丸湯		4.6	2.4	1.7	2.5			687.3
04/28	二	*小米飯	*番茄豆腐煲	打拋高麗菜寬粉	有機荷葉白菜	九份地瓜芋圓湯	砂糖橘	6.5	2.4	1.5	2.5	0.5		773.7
04/29	三	沙茶豬肉炒意麵		去骨雞腿排	*柴魚空心菜	*關東煮湯	香蕉 *羅宋麵包	4.3	2.9	1.5	2.5	1.9		826.7
04/30	四	白米飯	*春川炒雞	*麻婆豆腐	有機小松菜	黃瓜龍骨湯		5.8	2.9	1.5	2.5		0.1	766.6

午餐營養教育 餐前5分鐘

芭住你的心

芭樂的正式名稱「番石榴」，從名字就可以看出它來自國外，而之所以會叫芭樂，很可能是從暹羅「班仔」而來的！

早期的芭樂多為野生，直到日治時期，臺灣才開始研究芭樂，種種面貌也逐漸成長，目前以高雄市高麗區、彰化縣及臺南市產量最多。

目前國內最常見的品種為「珍珠芭樂」(市占率超過90%)；「帝王芭樂」居次。

1970年代，泰國芭樂引進，因果實大、脆又耐貯運，立馬席捲全臺。

早期以土芭樂為主流，果肉較嫩，散發濃郁香氣，因味道較酸，常被加工做成芭樂汁。

水晶芭樂外觀凹凸，雖然種好少、果肉多，但較難照顧，在市場上較少見。

以珍珠芭樂和無籽芭樂雜交而成的帝王芭樂，果實大且散發果酸香氣，是市場新寵！

珍珠芭樂的酸澀感在高雄高麗區，果實較小顆，但甜度更高、果肉更脆。

芭樂情報站

午餐營養教育 餐前5分鐘

芭樂與梅粉

紅白一樣好!

我們都擁有熱量低、纖維含量高、水分多且易有飽足感等特性，尤其維生素C含量高，遠超過奇異果及檸檬，所以我們都一樣可以吃得滿活力!

有些人吃芭樂一定要加梅粉，知道是為什麼嗎？單純吃芭樂時，有些人會覺得有酸澀感，透過帶有酸甘味的梅肉，再加上鹽巴和砂糖點綴，便可增加芭樂鹹、甘、酸等層次豐富的滋味。不過因為梅粉含鹽量多，吃太多容易讓體內的鈉含量超標，所以切記適量就好!

挑出絕佳芭樂

- 選擇外皮粗糙，呈現凹凸不平的品質最佳。
- 果實形狀選出產季節有畸癭!
- 冬天的芭樂通常呈長橢圓形；夏天則呈球形。
- 表皮呈現淡綠色至金黃色。
- 拿起來有沉重感。

1. 本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材，非基因改良品，請安心使用。
 2. 本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。
 3. 每日菜單食材及照片可至校園食材登陸平台查詢 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。
 *本產品含過敏源：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。