

臺南市安平區九份子幼兒園

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  | 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   | 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 | 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  | 酸茶肉片   | 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

芭樂的正式名稱為「番石榴」，從名字就可以看出它來自國外，而之所以會叫芭樂，很可能是從臺語「拔仔」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，種植面積也逐漸成長，目前以高雄市高樹區、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」層次。

早期以土芭樂為主流，果肉較軟，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樹高樹區，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

碰撞出新滋味

紅白一樣好！

我特別含有β-胡蘿蔔素、茄紅素及其他多種類。

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滿活力！

有些人在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。
- 表面呈現淡綠色至金黃色。
- 拿起來有沉重感。

1. 本校午餐之內肉及蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材，非基改豆製品，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://fatraseschool.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。