

主 編：周生民【校長】
 執行編輯：劉家佩【執行秘書】
 編 輯：臺南市中西區進學國民小學
 食譜設計：趙琬姮【營養師】
 供應人數：2450 人

112 年 3 月份進學國小、志開實小、中山國中午餐食譜

NO	日期	星期	主 食	副食 一	副食 二	副食 三	湯	水果	熱量 (卡)
1	3 月 1 日	三	酸辣麵疙瘩		椒鹽丁香	花椰炒玉米筍	麵包	乳品	688
*2	3 月 2 日	四	白飯	和風石斑魚	洋蔥培根炒蛋	蒜香菠菜	仙草黑糖奶		739
3	3 月 3 日	五	米飯	香菇栗子雞	玉米毛豆蝦仁	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	849
4	3 月 6 日	一	白飯	蜜汁小排	脆皮油豆腐	香菇高麗菜	當歸鴨肉湯	水果	780
5	3 月 7 日	二	糙米飯	筍乾燒雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	瓠瓜魚丸湯		736
6	3 月 8 日	三	義大利肉醬麵		魷魚花椰菜	香蒜麵包	南瓜牛奶火鍋湯	乳品	622
*7	3 月 9 日	四	白飯	炸魷魚圈	三色炒蛋(鹹、皮蛋)	白菜滷	綠豆地瓜湯		719
8	3 月 10 日	五	白飯	梅子雞	肉燥豆干丁	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	790
9	3 月 13 日	一	白飯	滷豬腳丁	金菇豆腐	枸杞菠菜	大頭菜魚丸湯	水果	798
10	3 月 14 日	二	燕麥飯	蔥油雞	瓠瓜黑輪片	有機蔬菜	白蘿蔔玉米湯		718
11	3 月 15 日	三	蕃茄紅燒豬肉麵		炒花椰菜	章魚燒*2		乳品	620
*12	3 月 16 日	四	白飯	鮭魚洋蔥炒蛋	沙茶菇菇	麻油猴菇高麗菜	紅棗銀耳甜湯		718
13	3 月 17 日	五	白飯	蒜泥白肉	水果沙拉	有機蔬菜	西瓜綿虱目魚湯	水果	718
14	3 月 20 日	一	白飯	三杯雞丁	芹香豆干	油蔥綠花椰菜	菜頭排骨湯	水果	801
15	3 月 21 日	二	胚芽飯	泰式打拋豬	刺瓜魚羹	有機蔬菜	味噌豆腐湯		725
16	3 月 22 日	三	白醬貝殼麵		拌毛豆莢	麵包	蕃茄蛋花湯	乳品	668
*17	3 月 23 日	四	白飯	豆酥鮮魚	玉米芹香炒蛋	薑絲枸杞菠菜	冬瓜檸檬珍珠湯		716
18	3 月 24 日	五	白飯	咖哩排骨	鐵板油豆腐	有機蔬菜	山藥蛤蠣雞湯	水果	785
19	3 月 25 日	六	白飯	滷雞腿	豆薯蝦仁炒蛋	麵筋高麗菜	金菇鹹菜肉絲湯		
20	3 月 27 日	一	白飯	豆豉排骨	油片筍白筍	肉燥菠菜	紫菜蛋花湯	水果	793
21	3 月 28 日	二	十穀飯	麻油雞丁	花生豆干	有機蔬菜	胡瓜魚丸湯		812
22	3 月 29 日	三	金瓜炒米粉		玉米筍炒肉片	起士貝果	昆布關東煮	乳品	635
*23	3 月 30 日	四	白飯	蕃茄炒蛋	海帶金菇素肉	魷魚花椰菜	青木瓜排骨湯		721
24	3 月 31 日	五	白飯	炸豬排	聰明鮭魚洋蔥玉米	有機蔬菜	新鮮水果茶	水果	811

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。
 2. 打*為配合市政一週一日低碳蔬食日。

胡蘿蔔的營養

- ① 維生素A：維持視力健康。
- ② β-胡蘿蔔素：抗氧化、清除自由基。
- ③ 膳食纖維：增加飽足感、維持血糖正常。
- ④ 礦物質鉀：維持神經與肌肉正常功能。

胡蘿蔔營養豐富，變有“東方小人蔘”美稱。

臺灣胡蘿蔔的產季約在每年的12月~4月。

臺灣主要產地

- 彰化二林鎮
- 雲林東勢鄉
- 臺南將軍區

挑選小技巧

- ① 觀察表皮：表面光滑，外皮上的橫紋間隔分布平均，根鬚少。
- ② 檢查蒂頭：蒂頭呈現綠色未發黃。
- ③ 末端無分叉：健康的胡蘿蔔是圓滾滾的長型，尾部為圓滑的尖端。
- ④ 顏色深淺：選擇橘色較深的胡蘿蔔，品質較好，胡蘿蔔素含量較多。

保存方法

整根保存：1~2週

切塊保存：2~4月

冷藏保存

冷凍保存

葉子切除洗淨擦乾。包一層報紙。放進保鮮袋。

1. 用熱水汆燙約30秒。起鍋瀝乾、冷卻。用紙巾把水分壓乾。放進保鮮袋中冷凍。

2. 切塊

3. 分切保存：3~4天

切過的胡蘿蔔用保鮮膜包裹，避免水分流失，並儘快食用。