

主 編：李添旺（校長）
 執行編輯：劉家佩（午餐執秘）
 出版日期：中華民國 113 年 8 月 30 日
 食譜設計：趙琬姮(營養師)
 供應人數：2500 人

113 年 8、9 月進學國小、志開實小、中山國中 午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量 (大卡)
8月30日	五	白飯	翡翠雞蛋豆腐	大黃瓜鮮菇	有機蔬菜	冬瓜素雞蓮子湯	水果	785
9月2日	一	白飯	咖哩三色	毛豆地瓜丁	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	776
9月3日	二	燕麥飯	芹香豆干	菜脯芹香蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯		736
9月4日	三	白醬貝殼麵		玉米筍炒水蓮	素京都腐皮捲	關東煮湯	乳品	631
*9月5日	四	白飯	涼拌棒牛蒡絲	滷大溪黑豆干	香菇高麗菜	綠豆薏仁湯		702
9月6日	五	白飯	瓜仔豆干	涼薯炒蛋	有機蔬菜	西瓜綿金菇湯	水果	819
9月9日	一	白飯	蒸蛋	南瓜粉絲煲	金菇小松菜	刺瓜芹香湯	水果	796
9月10日	二	糙米飯	油片茭白筍	芹香拌豆干絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯		710
9月11日	三	炒麵	炸可樂餅*2	涼拌小黃瓜	小丸子麵包	紫菜蛋花湯	乳品	692
*9月12日	四	白飯	茄汁豆包	紅蘿蔔炒蛋	蒜香白菜	新鮮水果茶		706
9月13日	五	白飯	炒三蔬	金菇豆腐	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	783
9月16日	一	白飯	蕃茄炒蛋	菇菇豆皮	薑絲尼龍菜	大黃瓜湯	水果	796
9月17日	二	中 秋 節 放 假 乙 天						
9月18日	三	打滷麵		素麥克雞塊*2	台南極餅		乳品	662
*9月19日	四	白飯	海帶素肉金菇	玉米芹香炒蛋	麵筋高麗菜	芋頭西米露		727
9月20日	五	白飯	焗烤櫛瓜	花生豆干	有機蔬菜	大頭菜昆布湯	水果	808
9月23日	一	白飯	彩椒素鰻魚	粉絲油豆腐	金菇小白菜	當歸湯	水果	788
9月24日	二	十穀飯	香菇栗子	蒲瓜素魚羹	有機蔬菜	白蘿蔔芹香湯		729
9月25日	三	紅燒素肉麵		拌毛豆莢	蛋糕		乳品	663
*9月26日	四	白飯	蔬菜炒蛋	焗烤櫛瓜	枸杞高麗菜	紅豆粉圓甜湯		735
9月27日	五	白飯	玉米筍鮮蔬	蜜汁鮑菇豆干	有機蔬菜	四神湯	水果	781
9月30日	一	白飯	茄汁豆包	玉米毛豆	金菇油菜	刺瓜蛋花湯	水果	767

備註：1. 本校營養午餐一律採用國產及其製品。

2. 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。

3. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

臺南市 食農遊學地圖

文旦 Pomelo

文旦一家親

大家知道嗎？其實文旦只是柚子的其中一種，文旦無法代表柚子喔！柚子可分為文旦、紅柚、大白柚、西施柚等。

1 麻豆文旦

外型：水滴形

果肉：果肉淡黃色、肉厚多汁、籽少

產季：產季8-9月

2 大白柚

外型：圓球形

果肉：果肉淡黃或黃色

產季：產季10-11月

3 麻豆紅柚

外型：水滴形

果肉：果肉鮮紅色、肉厚多汁

產季：產季9-10月

4 西施柚

外型：水滴形

果肉：果肉淡粉紅色

產季：產季10-11月

麻豆文旦是一種柚子的名稱，但不一定是來自臺南麻豆區喔！

麻豆文旦幾乎全國都有種植，產期在每年的8月~9月，其中以臺南、花蓮及新北產量最多。

臺南主要產地

臺南主要產區有麻豆區、下營區和大內區，其中麻豆區的產量最多，占全市產量八成以上。

文旦的營養

雖然文旦營養價值高，但消化系統欠佳、服藥及患有腎臟疾病者應避免食用。

1 維生素C
抗氧化、幫助傷口癒合。

2 膳食纖維
促進腸胃蠕動、幫助排便。

3 礦物質
如鈣、鉀、鎂、磷
維持身體機能。