

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	泰式打拋豬	大黃瓜黑輪	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	785
9 月 2 日	一	白飯	咖哩雞	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	客家小炒	菜脯蛋	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	烤雞翅	關東煮湯	乳品	631
*9 月 5 日	四	白飯	干貝炒三鮮	滷大溪黑豆干	香菇高麗菜	綠豆薏仁湯		702
9 月 6 日	五	白飯	瓜仔肉	蝦仁涼薯炒蛋	有機蔬菜	西瓜綿魚湯	水果	819
9 月 9 日	一	白飯	蔥油雞	南瓜粉絲煲	金菇小松菜	刺瓜龍骨湯	水果	796
9 月 10 日	二	糙米飯	可樂豬腳	芹香拌豆干絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯		710
9 月 11 日	三	炒麵	炸雞米花	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	豆酥鮮魚	紅蘿蔔炒蛋	蒜香白菜	新鮮水果茶		706
9 月 13 日	五	白飯	三杯雞	金菇豆腐	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	783
9 月 16 日	一	白飯	梅干扣肉	菇菇豆皮	薑絲尼龍菜	大黃瓜魚丸湯	水果	796
9 月 17 日	二	中 秋 節 放 假 乙 天						
9 月 18 日	三	打滷麵		烤香腸	台南槓餅		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	紅麴排骨	丁香花生豆干	有機蔬菜	大頭菜黑輪湯	水果	808
9 月 23 日	一	白飯	蒜苗豬肉片	粉絲油豆腐	金菇小白菜	當歸湯	水果	788
9 月 24 日	二	十穀飯	香菇雞	蒲瓜魚羹	有機蔬菜	白蘿蔔排骨湯		729
9 月 25 日	三	紅燒豬肉麵		拌毛豆莢	蛋糕		乳品	663
*9 月 26 日	四	白飯	鮭魚洋蔥炒蛋	櫛瓜黑輪	培根高麗菜	紅豆粉圓甜湯		735
9 月 27 日	五	白飯	滷雞腿	蜜汁鮑菇豆干	有機蔬菜	四神湯	水果	781
9 月 30 日	一	白飯	豆鼓排骨	玉米毛豆蝦仁	金菇油菜	刺瓜魚丸湯	水果	767

備註：1. 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。 2. 打*為配合市政一週一日低碳蔬食日。
 3. 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。
 4. 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

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。

文旦一家親

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

下營區 麻豆區 大內區

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。