

臺南市北區文元國小113年1月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**一律使用國產豬肉**

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	113.01.02	二	小米飯	紅燒排骨	蒜拌四喜	燙有機蔬菜	菇菇火腿濃湯	水果
02	113.01.03	三	白油麵	日式味噌豚骨★	蒸肉圓			鮮乳
03	113.01.04	四	胚芽米飯	栗子雞	紅燒豆腐(肉)	炒有機蔬菜	青木瓜湯	水果
04	113.01.05	五	米飯	果香魚丁★	香菇蒸蛋	雙色花椰	蘿蔔龍骨湯	
05	113.01.08	一	小米飯	豉汁排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	
06	113.01.09	二	米飯	照燒雞腿丁	海絲炒干絲	什錦白菜	鮮菇蛋花湯	水果
07	113.01.10	三	米飯	咖哩豬燴飯	蒜香甘藍		結頭貢丸湯	豆漿
08	113.01.11	四	紅藜飯	瓜仔雞	黃瓜肉絲	炒有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	水果
09	113.01.12	五	米飯	三杯小卷★	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	玉米龍骨湯	
10	113.01.15	一	胚芽米飯	蜜汁燒排骨	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
11	113.01.16	二	米飯	洛神雞丁	玉米肉末	蒜香菠菜	黃瓜排骨湯	水果
12	113.01.17	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	保久乳
13	113.01.18	四	五穀飯	鵪鶉肉燥	小黃瓜炒甜不辣	炒有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
14	113.01.19	五	餐盒				柳橙汁	水果



南瓜好處



3 抗氧化力
提升免疫



南瓜品種

中國南瓜

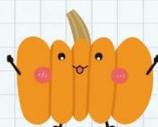
東洋南瓜



常見為木瓜形
果肉質地較粗

印度南瓜

西洋南瓜



常見成南瓜橙
果肉質地較細

栗子南瓜

日本品種



果皮呈深綠色
果肉質地較綿

美國南瓜

分享/冬南瓜



形狀變化多元
果實小質地粗

南瓜的最佳賞味期

南瓜採收下來後，應放在通風陰涼處保存，可以存放3個月左右。

但如果要品嚐南瓜味道最好的時間，建議在採收後一個月內食用，這時候南瓜的果肉較為緊實，味道也最好。

風味最佳
1個月內吃

