

# 臺南市北區文元國小113年12月份營養午餐



※菜色僅供參考，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 | 113.12.02 | 一 | 小米飯  | 沙茶高麗豬肉  | 繽紛樂煮豆腐★ | 炒有機蔬菜  | 鮮菇肉絲湯  |    |
| 02 | 113.12.03 | 二 | 米飯   | 冰糖醬雞    | 瓠瓜粉絲煲   | 薑絲耐龍菜  | 玉米龍骨湯  | 水果 |
| 03 | 113.12.04 | 三 | 五穀飯  | 咖哩豬燴飯   | 腐皮甘藍    |        | 蘿蔔珍菇湯  | 鮮乳 |
| 04 | 113.12.05 | 四 | 紅藜飯  | 豆豉雞     | 刺瓜炒鳥蛋   | 炒有機蔬菜  | 山藥排骨湯  | 水果 |
| 05 | 113.12.06 | 五 | 米飯   | 醬燒魚丁★   | 洋蔥起司蛋   | 奶油玉米白菜 | 冬瓜盅    |    |
| 06 | 113.12.07 | 六 | 白油麵  | 義大利紅醬配料 | 炸雞排     |        | 三絲湯    | 水果 |
| 07 | 113.12.10 | 二 | 小米飯  | 東安雞     | 豆腐扒雙菇   | 蒜香青花菜  | 芹香貢丸湯  | 水果 |
| 08 | 113.12.11 | 三 | 鍋燒意麵 | 鍋燒湯麵料★  | 蒸牙齒肉圓   |        |        | 鮮乳 |
| 09 | 113.12.12 | 四 | 燕麥飯  | 麵輪燒肉    | 玉米炒蛋    | 燙有機蔬菜  | 胡椒白菜雞湯 | 水果 |
| 10 | 113.12.13 | 五 | 胚芽米飯 | 糖醋魚丁★   | 香滷豆干    | 什錦高麗菜  | 紫菜蛋花湯  |    |
| 11 | 113.12.16 | 一 | 小米飯  | 蜜汁燒排骨   | 菇菇炒蛋    | 炒有機蔬菜  | 肉骨茶排骨湯 |    |
| 12 | 113.12.17 | 二 | 米飯   | 麻油雞     | 洋芋炒肉絲   | 燙萵苣    | 黃瓜針菇湯  | 水果 |
| 13 | 113.12.18 | 三 | 米飯   | 肉絲蛋炒飯配料 | 滷味      |        | 餛飩湯    | 豆漿 |
| 14 | 113.12.19 | 四 | 五穀飯  | 洋蔥壽喜肉片  | 塔香杏鮑菇   | 炒有機蔬菜  | 冬瓜雞湯   | 水果 |
| 15 | 113.12.20 | 五 | 紅藜飯  | 蔥爆小卷★   | 梅子豆腐    | 枸杞油菜   | 大頭菜排骨湯 |    |
| 16 | 113.12.23 | 一 | 小米飯  | 可樂豬腳    | 玉米四色    | 炒有機蔬菜  | 酸辣湯    |    |
| 17 | 113.12.24 | 二 | 米飯   | 雞肉絲飯料   | 滷蛋      | 蒜香菠菜   | 黃瓜排骨湯  | 水果 |
| 18 | 113.12.25 | 三 | 白油麵  | 日式味噌豚骨★ | 蒸珍珠丸    |        |        | 鮮乳 |
| 19 | 113.12.26 | 四 | 燕麥飯  | 紅燒排骨    | 番茄炒蛋    | 炒有機蔬菜  | 鴨肉冬粉湯  | 水果 |
| 20 | 113.12.27 | 五 | 胚芽米飯 | 芝麻魚丁★   | 麻婆豆腐    | 塔香海茸   | 美味鮮菇湯  |    |
| 21 | 113.12.30 | 一 | 米飯   | 滷香豬排    | 甘藍炒年糕   | 炒有機蔬菜  | 香菇冬瓜湯  |    |
| 22 | 113.12.31 | 二 | 小米飯  | 瓜仔雞     | 豆芽炒肉絲   | 香蔥花椰★  | 青菜豆腐湯  | 水果 |

## 早晚天氣溫差大

「慢、熱、起、穿、行」5招保健康

**慢**

起身避免太快太急

**熱**

保暖衣物  
在床邊隨手可拿到

**起**

床上活動一下四肢

**穿**

添加衣物或外套  
禦寒保暖

**行**

起床行動前  
先補充溫開水暖暖身體

台灣的天氣冷熱溫差，容易成為健康的殺手  
修者資料: 譚建君 製圖: 白白營養師