

臺南市安南區九份子國中(小)

114 年 10 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/01	三	蘑菇肉醬鐵板麵		泰式檸檬雞排	胡麻花椰菜	玉米濃湯	奶油餐包 文旦	6	2.7	1.3	2.5	1.1		771.8
10/02	四	白米飯	奶香凍腐	沙茶玉米炒蛋	有機小松葉	麻油菇菇湯		5.3	2.7	1.1	2.5		0.1	728.5
10/03	五	糙米飯	日式咖哩豬	中秋月餅	有機空心菜	麥香奶茶	蜂蜜優格	6.6	2.5	1.5	2.5		0.8	972.3
10/07	二	白米飯	麻油雞	蝦米白菜滷	有機荷葉白菜	蛤蜊蒜頭雞湯	青葡萄	5.1	2.8	1.7	2.5	0.5		727.1
10/08	三	白醬雞絲義大利麵		鐵路豬排	培根花椰菜	紫菜蛋花湯	奶油鯛魚燒 蘋果	6	3	1.6	2.5	1.2	0.2	937.5
10/09	四	白米飯	椒麻雞	茄汁肉片年糕	有機青松菜	肉羹湯		5.1	2.3	1.8	2.5			676.4
10/13	一	白米飯	筍乾滷豬腳	海帶滷豆干	油蔥地瓜葉	枸杞蘿蔔雞湯		5	2.8	1.8	2.5			716.6
10/14	二	糙米飯	韓醬年糕炒雞	黃瓜燴魚羹	有機小松葉	蘿蔔龍骨湯	甘露梨	5.4	2.3	1.8	2.5	2.1		815.9
10/15	三	皮蛋瘦肉粥	酸菜肉片	刈包花生粉	枸杞油菜	蘿蔔貢丸湯	芭樂	6.5	3.1	1.7	2.5	1.3		868.2
10/16	四	五穀米	咖哩豆腐	海苔燒蛋	有機鵝仔白菜	海芽蛋花湯		6.4	2.8	1.3	2.5			795.3
10/17	五	白米飯	三杯雞丁	培根高麗菜	蒜香花椰	桂圓銀耳湯	豆漿	5	3.6	1.6	2.5	0.1		823.4
10/20	一	糙米飯	佛蒙特南瓜咖哩	胡蘿蔔炒蛋	玉米油菜	綠豆薏仁湯		5.7	2.5	1.7	2.5			691.3
10/21	二	白米飯	安東燒雞	麻婆豆腐	有機空心菜	肉骨茶湯	小玉西瓜	6.6	3	1.9	2.5	0.4		875.8
10/22	三	沙茶豬肉鍋燒意麵		蒲燒鯛魚片	白醬花椰菜		奶酪堡 砂糖橘	4.4	2.5	1.6	2.5	0.5	0.2	860.9
10/23	四	白米飯	蔥爆豬肉	雞絲銀芽	有機荷葉白菜	冬瓜蛤蜊湯		6	3	1.8	2.5			776.5
10/27	一	白米飯	香酥魚丁	螞蟻上樹	肉燥地瓜葉	關東煮湯		6.4	3.1	1.8	2.5			753.4
10/28	二	芝麻飯	泡菜豬肉	大瓜燴鳥蛋	有機青松菜	玉米蘿蔔雞湯	香蕉	6.9	2.3	2	2.5	2.4		909.6
10/29	三	海鮮湯飯		無骨雞排	咖哩花椰		漢堡 甜柿	5.4	1.8	1.6	2.5	1.3		679.8
10/30	四	白米飯	叻沙雞丁	玉米洋芋肉末	有機空心菜	四神湯		6	2.7	1.7	2.5			771.5
10/31	五	糙米飯	蕃茄炒蛋	南瓜芝麻包 水豚芋頭包	薑絲小白菜	九份地瓜芋圓湯	優格	6.7	2.3	1.4	2.5		0.5	867.5

1. 本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材，非基改豆製品，請安心使用。

2. 本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。

3. 每日菜單食材及照片可至校園食材登陸平台查詢 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

*本產品含過敏源：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

草本堅果

為草本植物的種子或果實

共同營養成分

- 好的油脂：不飽和脂肪酸 (Omega-3及Omega-6)，有益心血管健康。
- 蛋白質：植物性蛋白，有助提升免疫力。
- 膳食纖維：幫助腸胃蠕動，預防便秘。
- 維生素E：強抗氧化力，延緩老化。
- 礦物質：鈣、鎂、磷、鐵：維持神經、免疫與造血功能。

南瓜籽

葵花籽

亞麻籽

油菜籽

花生

● 部位：商品籽

● 主要產地：臺灣、中國、澳洲

● 部位：向日葵籽

● 主要產地：加拿大、美國、中國

● 部位：亞麻籽

● 主要產地：加拿大、美國、中國

● 部位：油菜籽

● 主要產地：中國、加拿大、印度

● 部位：花生

● 主要產地：臺灣、中國

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

花生又稱落花生、土豆或長壽果，其花朵結莢落地後才開始結果實，所以稱作「落花生」；屬豆科植物的一種，花生脂肪含量約40%，因此被歸類為「油脂與堅果種子」類。

常見花生品種

花生的構造

花生特殊營養成分

● 台南14號
- 淡色種皮
- 產量高且品質優良

● 台南16號(黑金剛)
- 深色種皮
- 產量高且品質優良

● 台南17號
- 深色種皮
- 產量高且品質優良

● 花生殼(果實)
● 花生仁(種子)
● 種皮(保護)
● 胚芽(新細胞)
● 子葉(儲存養分)

● 白藜蘆醇:
幫助身體抗氧化、對抗壞的自由基。花生發芽後，白藜蘆醇含量會更多!

● 花青素:
存在黑紫色花生種皮，能保護眼睛、維持心血管健康。

● 好的脂肪酸—油酸、亞麻油酸:
幫助降低膽固醇，保護心血管健康。

● 雲林縣元長鄉是全臺灣種植花生產量之冠，有「花生的故鄉」之稱。花生產期在6月及11月，在臺南地區盛產於暑假。