

臺南市安平區九份子幼兒園
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 | 奶香凍豆腐 | 沙茶玉米炒蛋 | 有機小松菜 | 麻油菇湯 | | 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 | 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 | 有機小松菜 | 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 | 浦燒鯛魚片 | 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 水餃芋頭包 | 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 |

- 本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材，蔬菜類優先採用當季國產食材，非基改豆製品，請安心使用。
 - 本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。
 - 每日茶單食材及照片可至本校園食材登錄平台查詢 <https://fatraceschool.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，不適對其過敏體質者食用。

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。
- 維生素E：強抗氧化力，延緩老化。
- 蛋白質：植物性蛋白，有助提升免疫力。
- 礦物質：鎂、磷、錳；維持神經、免疫與造血功能。
- 膳食纖維：幫助腸胃蠕動，預防便秘。

南瓜籽

● 籽粒、南瓜子

● 主要產地：美國、墨西哥

葵花籽

● 籽粒、向日葵種子

● 主要產地：中國、俄羅斯、烏克蘭

亞麻籽

● 籽粒、亞麻籽

● 主要產地：加拿大、美國、中國

油菜籽

● 籽粒、油菜籽

● 主要產地：中國、加拿大、印度

花生

● 籽粒、花生

● 主要產地：美國、中國

花生又稱落花生、土豆或長壽果，其花架枯萎落地後才開始結實，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「油脂堅果種子」類。

常見花生品種

- 台南14號：深紅色種皮，產量高，適合榨油。
- 台南16號(黑金剛)：深紫色種皮，產量高，適合榨油。
- 台南17號：深紫色種皮，產量高，適合榨油。

花生的構造

花生殼(果實)
花生仁(種子)
胚芽(新個體)
子葉(儲存養分)

花生特殊營養成分

- 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：**幫助降低壞膽固醇，保護心血管健康。

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