

臺南市安平區九份子幼兒園

115年01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
01/02	五	白米飯	打拋豬	*黃瓜燴魚羹	油蔥地瓜葉	桂圓銀耳湯	*AB乳果優格	5.5	2.3	1.9	2.5		0.4	811.4
01/05	一	*糙米飯	匈牙利燻肉	培根高麗菜	蒜香油菜	枸杞蘿蔔雞湯		5.3	2.7	2	2.5			766.6
01/06	二	白米飯	*蕃茄炒蛋	打拋高麗菜寬粉	有機荷葉白菜	冬瓜粉圓	香蕉	6.8	2.3	1.8	2.5	2.4		886.3
01/07	三	紅燒豬肉拉麵	檸檬雞翅	肉燥地瓜葉	*明太子乳酪貝果紅蕃茄			5.7	3.2	1.7	2.5	0.5		800.8
01/08	四	白米飯	*泰式魚丁	白菜滷	有機青江菜	*蛤蜊蒜頭雞湯		5.2	2.7	1.8	2.5			617.3
01/09	五	*芝麻飯	*東山滷味	*沙茶玉米炒蛋	菇炒空心菜	*海芽味噌湯	*優酪乳	5.4	2.9	1.9	2.5		0.8	907.4
01/12	一	*養生五穀香米飯	蜜香嫩烤肋排	*番茄金黃滑蛋	*蜜香雞彩蔬腰果	*奶香南瓜濃湯	香吉士	6	2.7	1.5	2.5	1		879.2
01/13	二	*糙米飯	*三杯豆干	*日式蒸蛋	有機青松菜	綠豆薏仁湯	珍蜜棗	5.7	2.9	2	2.5	0.7		784.2
01/14	三	茄汁肉醬義大利麵	卡啦脆皮雞排	蒜香空心菜	*紫菜蛋花湯	*漢堡		6.2	2.3	1.5	2.5			759.4
01/15	四	小米飯	紅蔥肉燥	雞絲銀芽	有機鵝仔白菜	當歸鴨湯		5	2.8	1.5	2.5			694.2
01/16	五	白米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	薑絲小白菜	*關東煮湯	*豆漿	5.9	2.9	2.1	2.5			786.3
01/19	一	白米飯	筍乾滷豬腳	烘美濃菜	胡麻花椰菜	紅豆紫米湯		6.8	2.4	2	2.5			794.7
01/20	二	～ 期未餐盒 ～												
01/21	三	蘑菇肉醬鐵板麵	無骨雞排	有機黑葉白菜	蘿蔔貢丸湯	*法司奇草莓		7	2.3	1.7	2.5	0.4		746.7
01/22	四	糙米飯	沙茶豬肉片	*海苔燒蛋	有機蚵白菜	*海芽蛋花湯		5.4	3	1.3	2.5			739.3
01/23	五	白米飯	椒麻雞	*奶香白菜燻肉	咖哩花椰	紫菜銀絲湯	*蜂蜜優格	5.1	2.6	1.5	2.5		0.7	825.6

1.本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材，豬肉採CAS產品，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://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，不適合對其過敏體質者食用。

學校營養午餐

常見的魚類

午餐營養教育 餐前5分鐘

● 體長而側扁，頭部的輪廓略呈凹形

● 主要產期5-11月

● 嘉義縣和臺南市產量最多

● 加工產品：清蒸鯛

● 背部烏黑，愈往腹部漸淡呈白色

● 尾鰭期間固定魚種，主要產期1月-隔年2月

● 「烏魚三寶」-烏魚蛋、烏魚酥和烏魚子

● 加工產品：烏魚子、烏魚罐

● 雄魚額頭凸起；雌魚額頭則較低圓扁

● 主要產期4-6月及10-12月

● 臺東縣的重要漁獲之一

● 加工產品：XO醬

● 有雙大眼晴，又高又扁的身體被銀白色細線覆蓋

● 主要產期7-11月

● 臺南市產量最多

● 加工產品：魚乾、魚丸

● 分為七星鱸及金目鱸，可從側背部及腹部的顏色，與尾鰭後緣是否分叉來區分

● 主要產期8月-隔年3月

● 加工產品：鱸魚精

● 魚體扁長，頭部有一個突出的鰓鰓

● 屏東縣東港鎮捕獲量最多

● 加工產品：黑魷

午餐營養教育 餐前5分鐘

魚類挑選原則

● 外觀：光澤亮澤、紋路清晰。

● 眼睛：清澈明亮，無異常凹陷或破損。

● 腮鰓：內部呈紅色、濕潤且無穢污。

● 氣味：聞起來不會有刺鼻或令人不適的味道。

● 觸感：呈飽滿、無異常凹陷或腫脹。

魚類保存原則(3C)

● 盡快去內臟及魚鱗並洗淨(Clean)。

● 以塑膠袋或保鮮膜將魚類包好(Covered)，防止細菌污染和防止脫水及氧化作用。

● 貯存在低溫(Cool)下，短時間食用應放冷藏即可，否則必須以冷凍保存。

預防組織胺中毒，正確保存為最佳之道

發生原因

發生於已腐敗之鮭魚、鱈魚、鯉魚等鱈科魚類，故也稱爲鱈科魚類中毒症(scombrototoxicosis)。因組織胺含量較高，一旦釋放後不易分解，受到組織胺作用後會導致過敏反應，嚴重時甚至危及生命。

● 鬼頭刀、秋刀魚、沙丁魚等魚類也常發生喔！

中毒症狀

常見反應包含：發熱、嘔心、嘔吐、腹痛、呼吸困難等神經系統症狀，症狀與食物過敏類似故不易分辨。

預防方法

● 選擇衛生條件良好的魚販購買魚貨，並注意保鮮。

● 若無立即食用，應先放置在冷凍，且從解凍到烹煮的時間建議不要超過2小時。

● 應先去內臟再徹底烹調。