

臺南市安南區九份子國中(小)

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	匈牙利燉肉	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	有機荷蘭白菜	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		*帕瑪森乳酪貝果 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	蜜香嫩烤肋排骨	*番茄金黃滑蛋	*蜜香繽紛彩蔬腰果	*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 末 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	*奶香白菜燉肉	咖哩花椰	紫菜餛飩湯	*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。

午營養教育 餐前5分鐘

學校營養午餐

常見的魚類

- 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：蒲燒鯛。

臺灣鯛

- 背部烏黑，愈往腹部漸淡呈白色。
- 屬於期間限定魚種，主要產期1月~隔年2月。
- 「烏魚三寶」—烏魚肝、烏魚鮓和烏魚子。
- 加工產品：烏魚子、烏魚鮓。

烏魚

- 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。

鰻魚(鬼頭刀)

- 有雙大眼嘴，又高又扁的身體被銀白色細鱗覆蓋。
- 主要產期7~11月。
- 臺南市產量最多。
- 加工產品：魚鬆、魚丸。

虱目魚

- 分為七厘種及金目種，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。

鱸魚

- 魚體扁長，頸部有一個突出的鰓鰓。
- 屏東縣東港鎮捕獲量最多。
- 加工產品：黑鮪。

旗魚

午營養教育 餐前5分鐘

魚類挑選原則

- 1. 外觀：充滿光澤、紋路清晰。
- 2. 眼睛：清澈明亮，無異常凹陷或破損。
- 3. 腮鰓：內部呈紅色、濕潤且無黏污。
- 4. 氣味：聞起來不會有刺鼻或令人不適的味道。
- 5. 觸感：呈飽滿、無異常凹陷或腫脹。

魚類保存原則(3C)

- 1. 盡快去內臟及魚鱗並洗淨(Clean)。
- 2. 以塑膠袋或保鮮膜將魚體包好(Covered)，防止細菌污染和防止脫水及氧化作用。
- 3. 貯存在低溫(Cold)下，長時間需食用放冷藏即可，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、鯖魚、鰹魚等鱈科魚類，故也稱爲鱈科魚類中毒症(scombrototoxicosis)。因組織胺刺激主要乾乾，一旦刺激保持不良，受到組織胺作用後會導致組織胺中毒，嚴重時甚至危及生命。

中毒症狀

常見反應包含：發熱、嘔吐、腹瀉、頭痛、呼吸困難等神經系統症狀，症狀與食物過敏類似但不易分辨。

預防方法

- 選擇衛生條件良好的魚販購買魚貨，並注意新鮮。
- 若無立即食用，應先放置在冷凍，且從冷凍到烹煮的時間建議不要超過2小時。
- 應先去除內臟再微烹調。