

114年12月份 茄苳、東安國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	午餐(克)	晚餐(克)	點心(克)	水果(克)	點心(克)	點心(克)	點心(克)	點心(克)	點心(克)
12/1 一	白米飯	醬淋嫩豆腐 黃金豆腐	蒸	黃瓜什錦 大黃瓜,金針菇,素腰花	煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,薑絲		5.1	2.2	2.3	2			674
12/2 二	糙米飯	土豆燉肉 肉丁,洋芋,花生	燉	冬瓜燒肉片 冬瓜,肉片,薑片	燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,金針菇,筍絲	豆漿(茄苳)	4.8	3	1.8	3			747
12/3 三	特餐	海鮮烏龍燴炒麵 烏龍麵,肉絲,高麗菜,蝦仁	燴	香滷翅小腿 翅小腿	滷	生產追溯蔬菜	海結玉米湯 海帶結,玉米段,大骨	乳品(東安)	5	1.8	2	2.5	1		751
12/4 四	糙米飯	京醬肉絲 肉絲,洋蔥,甜麵醬	燒	時蔬炒蛋 洗選蛋,高麗菜,紅蘿蔔	滷	有機青菜	四神湯 四神,薏仁,大骨	水果	5	2	2	3	1		749
12/5 五	玉米飯	糖醋魚丁 魚丁,彩椒,鳳梨角	爆	白菜滷 大白菜,木耳,紅蘿蔔	煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草原汁,紅豆,綠豆		5.2	2.5	1.5	2.5			707
12/8 一	白米飯	紅棗雞丁 雞丁,白蘿蔔,紅棗,枸杞	煮	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄,青蔥	炒	產銷履歷蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹,大白菜,木耳,筍絲		5.1	2.5	2.3	2			697
12/9 二	糙米飯	薑母鴨 鴨丁,高麗菜,豆皮,煮	煮	家常豆腐 小油豆腐丁,高麗菜,木耳	燒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽,小魚乾,味噌	豆漿(茄苳)	4.8	3	1.8	2.5			725
12/10 三	特餐	皮蛋鮮肉粥 皮蛋,絞肉,玉米粒,芹菜	煮	虱目魚排 小虱目魚排*2	炸	生產追溯蔬菜	豆沙包 豆沙包	乳品(東安)	5	1.8	2	3	1		774
12/11 四	糙米飯	芋頭雞丁 雞丁,芋頭,青蔥	燒	海帶炒干絲 海帶絲,白干絲,肉絲	炒	有機青菜	羅宋湯 洋芋,西芹,大蕃茄,大骨	水果	5.2	2	2	2.8	1		754
12/12 五	紫米飯	筍干燜肉 肉角,筍干	燜	芹香三色 芹菜,金針菇,豆芽,肉絲	炒	有機蔬菜	薑片地瓜湯 地瓜,芋圓,地瓜圓		5.5	2	1.5	2.5			689
12/15 一	白米飯	油腐燒肉 油豆腐,肉丁	炒	咖哩洋芋 洋芋,青花菜,紅蘿蔔	煮	產銷履歷蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯 雞丁,白蘿蔔,苦瓜,鳳梨		5	2.3	2.1	2			670
12/16 二	糙米飯	紫蘇梅蒸魚 魚丁,紫蘇梅,樹子	蒸	素肚炒時蔬 素肚,肉絲,高麗菜,紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片,薑絲	豆漿(茄苳)	4	3	1.8	2.5			669
12/17 三	特餐	野菇雜糧炊飯 芋頭,絞肉,五穀米,乾香菇絲	炊	鹹酥雞 雞丁,杏鮑菇,地瓜	炸	生產追溯蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,軟排丁,香菜	乳品(東安)	5	2	2	3	1		789
12/18 四	糙米飯	咕咾肉 肉角,彩椒,洋蔥,鳳梨角	燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,青蔥	煮	有機青菜	蒜頭雞湯 雞丁,馬鈴薯,蒜頭	水果	5	2	2	2.5	1		727
12/19 五	薏仁飯	麻油雞腿 雞腿,高麗菜	燒	玉米蒸蛋 玉米粒,洗選雞蛋	蒸	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆,湯圓		5.5	2.2	1.5	2.5			704
12/22 一	白米飯	肉燥滷鵪鶉 絞肉,鵪鶉,苦瓜	滷	羅漢齋 青花,白花,甜椒,生香菇	炒	產銷履歷蔬菜	涼薯菇菇湯 涼薯,秀珍菇,金針菇		5.2	2.2	2.1	2			676
12/23 二	糙米飯	南瓜雞丁 雞丁,南瓜,紅蘿蔔	燒	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,肉絲	炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,排骨丁,藥膳包	豆漿(茄苳)	5	3	1.8	2.5			739
12/24 三	特餐	蕃茄肉醬貝殼麵 貝殼麵,玉米粒,大番茄,青花菜	煮	三杯豬棒腿 豬棒腿,九層塔	滷	生產追溯蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔	乳品(東安)	5	2.2	2	3	1		804
12/25 四	行憲紀念日														
12/26 五	海苔飯	砂鍋魚丁 魚丁,大白菜,凍豆腐	燒	腰果什錦 青花菜,白花菜,甜椒,腰果	燴	有機蔬菜	花生牛奶薏仁甜湯 花生,薏仁,奶粉		5.5	2.2	1.5	2.5			704
12/29 一	白米飯	粉蒸肉 肉丁,軟排丁,地瓜	蒸	胡瓜肉片 扁蒲,肉片,紅蘿蔔	炒	生產追溯蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜,肉絲,粉絲,大白菜		5	2.2	2.1	2			662
12/30 二	糙米飯	瓜仔雞丁 雞丁,脆瓜,紅蘿蔔	煮	蕃茄燒豆腐 蕃茄,板豆腐,絞肉	燒	有機青菜	養身山藥湯 山藥,紅棗,大骨	豆漿(茄苳)	5.2	3	1.8	2.5			753
12/31 三	特餐	沙茶時蔬炒貓耳 麵疙瘩,肉絲,高麗菜	炒	椒鹽豬排 豬排	炸	有機蔬菜	銀蘿玉米湯 白蘿蔔,玉米段,大骨	乳品(東安)	5	2	2	3	1		789

*本校豬肉一律使用國產肉品。

*本菜單可能含有(一)甲殼類及其製品。(二)芒果及其製品。(三)花生及其製品。(四)牛奶、羊奶及其製品。(五)蛋及其製品。(六)堅果類及其製品。(七)芝麻及其製品。(八)含麩質之穀物及其製品。(九)大豆及其製品。(十)魚類及其製品。(十一)使用亞硫酸鹽類等，不適合對其過敏體質者食用。

營養師

營養師 莊子慧

總務主任

總務主任 葉明山

校長

代理校長 吳月明

胡蘿蔔所含營養成分

記得小時候聽說兔子眼睛是紅的，是因為兔子吃很多胡蘿蔔，但其實誤會可大了！吃

很多胡蘿蔔眼睛並不會變紅，但對視力的確有幫助。

胡蘿蔔的營養成分中，最重要的就是β-胡蘿蔔素，它進入人體後會轉化成維生素A，對常用電腦、愛滑手機的人，可以適度緩解眼睛疲勞。此外，它還含有維生素C、鈣、磷、鐵等礦物質以及良好的膳食纖維。同時，它也有小人蔘的美名，對降血壓、血糖、保護心臟與皮膚也有功效。

胡蘿蔔素因為是脂溶性物質，適合和有油脂的肉類同煮，口感會從生食時的硬脆變成綿密香甜，掩蓋一般人不喜歡的味道，而且煮熟的胡蘿蔔營養素，人體能更容易吸收。

