

115 年 05 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
05/04	一	小米飯	*薑汁燒肉	玉米雞茸	金茸油菜	香菇雞肉湯	茂谷柑	826
05/05	二	*燕麥飯	*椒鹽魚米丁	鮮蔬雞柳	木須高麗菜	芹香粉絲湯	*豆漿	762
05/06	三	*麵食(熟麵疙瘩)	照燒雞排(1)	/	炒小白菜	*麵疙瘩湯料(湯料分開)	小蕃茄	766
05/07	四	胚芽飯	*蔥燒軟排骨	*蕃茄炒蛋	拌青江菜	鮮筍雞肉湯	*鮮奶	793
05/08	五	薏仁飯	*洋芋燒雞	*燒賣(2)	*莧菜鹹蛋	四神排骨湯	/	752
05/11	一	小米飯	*栗子燒雞	*玉米炒蛋	快炒油菜	枸杞冬瓜菇湯	優酪乳	877
05/12	二	*麵食	*黃金魚塊(3)	*茶葉蛋(1)	*芝麻長豆	*香菇羹湯(土魷魚羹麵用)	香蕉	848
05/13	三	*香鬆飯	五彩雞塊	筍絲肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	*鮮奶	770
05/14	四	薏仁飯	*三寶魯肉	雞香高麗菜	拌青江菜	綠豆薏仁湯	葡萄	822
05/15	五	*芝麻香飯	*紅麴雞	*菜圃蛋	拌空心菜	*酸菜白肉鍋	/	735
05/18	一	米飯	*香菇香拌飯料	*滷蛋帶結	/	*珍菇豆腐湯	果汁	773
05/19	二	小米飯	清燉排骨	*柳月魚(2)	拌地瓜葉	大黃瓜雞湯	蘋果	729
05/20	三	胚芽飯	*沙嗲雞	*客家小炒	油菜鮮菇	絲瓜冬粉湯	優格	733
05/21	四	*燕麥飯	*洋芋燒肉	珍珠丸(2)	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	小蕃茄	702
05/22	五	薏仁飯	*貴妃雞翅(1)	*豆香肉蛋	*高麗豆皮	關東煮湯	/	736
05/25	一	小米飯	*薄鹽鯖魚(1)	*菇香蒸蛋	黃瓜花片	*玉米濃湯	*鮮奶	886
05/26	二	*麵食(牛排麵)	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*佛卡夏麵包(1)	炒小白菜	/	香蕉	730
05/27	三	薏仁飯	脆瓜燒雞	*蔥香炒蛋	蒜香青江菜	蘿蔔排骨湯	優酪乳	818
05/28	四	*燕麥飯	*泰式打拋豬	*炒三鮮	*奶香玉米	檸檬愛玉	百香果	834
05/29	五	*芝麻香飯	*三杯雞香	*泡菜肉片	*芝香油菜	鮮筍肉絲湯	/	702

- 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。
- 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。
- 本校為強化對特殊過敏體質學童的保護，避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。
- 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。校園食材登錄平台網址：<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend>。



營養午餐咖哩為何是「螢光黃」？能吃嗎？

味道濃郁的咖哩有許多派別，台灣也有獨創的「螢光咖哩」台式咖哩所使用的「咖哩粉」中，薑黃佔了至少50%以上的配比，加上台式咖哩在烹調技法上強調先用油炒香咖哩粉，因此當色素遇上油脂泛出螢光，實在要不黃，也難。雖然被戲稱螢光咖哩，但那種獨特的薑黃味與大塊馬鈴薯，真的是無可取代的台灣味啊！

薑黃素具有強力的抗氧化效果，薑黃和薑黃粉能減緩發炎、舒緩疼痛、降低心臟病風險、預防緩解神經退化性疾病、對抗憂鬱等好處多多，是近年來在保健食品的熱門品項！