

主 編：李添旺（校長）  
 執行編輯：蔡雅雯（執行秘書）  
 出版日期：中華民國 114 年 12 月 1 日  
 食譜設計：趙琬姮（營養師）  
 供應人數：約 2410 人

114 年 12 月進學國小、志開實小、中山國中午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯/附餐	其他	熱量
								(大卡)
12月1日	一	白飯	滷肉	香菇鮮筍絲	枸杞小白菜	胡瓜魚丸湯	水果	713
12月2日	二	紫米飯	三杯雞	金菇豆腐	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯		675
12月3日	三	鍋燒麵		拌毛豆莢	炸雞堡	麵包(附餐)	乳品	621
*12月4日	四	白飯	蝦仁涼薯炒蛋	南洋咖哩	麵筋高麗菜	綠豆珍珠湯		678
12月5日	五	白飯	筍乾雞	海帶白干絲	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	708
*12月6日	六	運動會	炒麵	滷雞腿	茶葉蛋	冬瓜檸檬愛玉	水果	655
12月8日	一	運動會補假一日						
12月9日	二	糙米飯	瓜仔雞	花生豆干	有機蔬菜	南瓜玉米濃湯		697
12月10日	三	白醬培根通心麵		花椰炒雞絲	烤披薩	竹筍龍骨湯	乳品	639
*12月11日	四	白飯	蕃茄炒蛋	脆皮油豆腐	枸杞高麗菜	黑糖仙草奶		681
12月12日	五	白飯	客家小炒	黃瓜黑輪麵筋	有機蔬菜	當歸湯	水果	720
12月15日	一	白飯	麻油雞	玉米火腿炒蛋	油蔥菠菜	胡瓜魚丸湯	水果	729
12月16日	二	海苔飯	金棗排骨	麻婆豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		686
12月17日	三	米粉湯		椒鹽魷魚圈	茶葉蛋	香蒜麵包	乳品	628
*12月18日	四	白飯	花椰炒鮮魚	粉絲油豆腐	麻油鮑菇高麗菜	大頭菜魚丸湯		689
12月19日	五	白飯	烤去骨雞排	蜜汁豆干鮑菇	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓	水果	737
12月22日	一	白飯	蒜苗豬肉片	白醬菇菇	枸杞菠菜	西瓜綿魚柳湯	水果	728
12月23日	二	燕麥飯	鮮蔬雞肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯		697
12月24日	三	聖誕蛋糕 (附餐)	蕃茄義大利麵	烤香腸	蒜香花椰菜	紫菜蛋花湯	乳品	654
*12月25日	四	行憲紀念日放假						
12月26日	五	白飯	打拋豬肉	香菇培根鮮筍	有機蔬菜	昆布關東煮湯	水果	727
12月29日	一	白飯	烤雞腿	咖哩南瓜烏蛋	開陽白菜	蕃茄豆腐湯	水果	792
12月30日	二	小米飯	紅麴排骨	木耳豆包	有機蔬菜	胡瓜貢丸湯		725
12月31日	三	香菇大滷麵		烤地瓜	滷蛋	麵包(附餐)	乳品	691

備註：1. 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。 2. 打\*為配合市政一週一日低碳蔬食日。

3. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

4. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。

## 臺灣鯛



**臺灣鯛與吳郭魚之間有什麼關係？**  
 當我們提到「吳郭魚」時，並非指單一品種，而是一種統稱！其中「臺灣鯛」是一種經過多年改良，體型大且肉質好的品種。

### 產地

嘉義縣和臺南市是臺灣鯛（吳郭魚）產量最多的兩個縣市，其中臺南市學甲區及六甲區最為知名。臺灣鯛適合在溫暖的氣候下生長，靠近內陸的漁民會以淡水養殖，而位於海邊的漁民則會以半鹹水養殖。

### 特徵

- 顏色：一般為灰黑色，背部的顏色較深，腹部的顏色較淡。
- 體型：身體長而側扁，額頭呈現凹形。
- 體重：體重大約500~1000公克以上，超過1000公克通常會加工成冷凍魚片販售。

### 營養價值

**低脂肪**  
每100公克的魚肉，只有3.6公克脂肪。

**高蛋白**  
每100公克的魚肉，含有18.2公克的蛋白質。