

大灣國中10月份食譜

發行人：陳碧媛 校長

107年10月份

出版：高雄市大灣國民中學學生午餐供應委員會

執行編輯：午餐供應委員會

供應人數：1100人

供應日數：22日

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	五穀	肉魚	蔬	油	奶	水	熱	糖
10/1	一	香Q米飯	滷雞腿 雞腿, 蒜仁, 滷包	三杯魷魚 魷魚條, 魚漿條, 小黃瓜	蒜香絲瓜 絲瓜, 蒜末	綜合火鍋湯 魚餃, 燕餃, 高麗菜	6.2	2.8	2.1	2.8			767	
10/2	二	香Q米飯	蒙古烤肉 火鍋肉片, 豆芽菜, 紅蘿蔔	鮮筍肉絲 腿肉絲, 筍絲	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔絲	冬菜鴨湯 鴨肉, 冬菜, 冬粉	水果	5.9	2.6	2.1	2.8	1	795	
10/3	三	白油麵	大滷麵	腿肉絲, 板豆腐, 大白菜 魚漿條, 洗選蛋, 濕木耳	黑糖捲	鮮奶	5.9	2.6	2.1	2.8	1		885	
10/4	四	麥片飯	韓式燒雞 光雞切丁, 黑輪條, 濕木耳	蒜味毛豆莢 毛豆莢, 蒜末	蒜香青江菜 青江菜, 蒜末	餛飩湯 餛飩, 小白菜	水果	6.1	2.5	1.8	2.7	1	791	
10/5	五	香Q米飯	三杯杏鮑菇 素雞丁, 杏鮑菇, 九層塔	玉米炒蛋 CAS洗選蛋, 玉米粒	薑絲小白菜 小白菜, 薑絲	雙色芋圓湯 番薯圓, 芋圓		5.9	2.6	1.7	2.8		805	20
10/8	一	香Q米飯	鹹水雞 骨腿切丁, 筍片, 小黃瓜	炒四色 毛豆仁, 玉米粒, 胡蘿蔔	蒜香鵝白 鵝白菜, 蒜末	虱目魚柳湯 虱目魚柳, 薑絲	水果	5.8	2.4	1.9	2.3	1	749	
10/9	二	香Q米飯	馬鈴薯燒肉 腿肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	西芹魷魚 西洋芹, 魷魚	沙茶油菜 油菜, 蒜末, 沙茶	淨水魚羹 鮮筍片, 大白菜		6.1	2.6	2	2.5		733	
10/11	四	薏仁飯	梅子雞 光雞丁, 梅子, 青蔥	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔絲	炒高麗菜 高麗菜, 蒜末	關東煮湯 黑輪條, 米血丁, 蘿蔔	水果	6.1	2.3	2.1	2.8	1	792	
10/12	五	香Q米飯	香滷豬排 豬排, 滷包, 蒜仁	玉米炒蛋 CAS洗選蛋, 玉米粒	蒜香地瓜葉 地瓜葉, 蒜末	檸檬愛玉 愛玉, 檸檬		6	2.4	1.9	2.4		788	20
10/15	一	香Q米飯	麻油猴頭菇 猴頭菇, 高麗菜, 麻油	奶油花椰 白花椰, 奶粉	炒青江 蒜末, 青江	山藥養生湯 山藥, 玉米塊	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	815	
10/16	二	麥片飯	香菇肉燥 低脂絞肉, 乾香菇	三色蛋 皮蛋, CAS洗選蛋, 鹹蛋	炒萵苣 萵苣, 蒜末	鳳梨苦瓜雞湯 鳳梨, 苦瓜, 光雞丁		6	2.9	1.8	2.6		742	
10/17	三	香Q米飯	咖哩雞燴飯	光雞丁, 洋芋, 洋葱 紅蘿蔔, 青豆仁, 咖哩粉	鮪魚珍珠丸*2	一品冬瓜湯 小排骨, 冬瓜片, 蓮子	豆漿	6.4	3.7	1.5	2.6		806	
10/18	四	胚芽飯	味噌燻肉 腿肉丁, 馬鈴薯, 味噌	黃瓜魚丸 大黃瓜, 濕木耳, 小魚丸	炒有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨	水果	6	2.8	1.8	2.8	1	805	
10/19	五	香Q米飯	泰式檸檬魚 鱈斑魚丁, 豆腐, 檸檬	醬爆豆干 低脂絞肉, 小豆干, 玉米	炒地瓜葉 地瓜葉, 蒜末	綠豆蒜 綠豆蒜, 二號砂糖		5.9	2.3	1.5	2.5		770	20
10/22	一	香Q米飯	茶香滷肉 軟骨排丁, 薑片, 滷包, 茶葉	雞絲炒銀芽 綠豆芽, 雞肉絲	炒有機蔬菜	香菇雞湯 光雞丁, 香菇		6.3	2.7	1.9	2.6		754	
10/23	二	五穀飯	金草鳳丁 雞腿切丁, 金針菇, 木耳	海帶結燒肉 腿肉丁, 海帶結, 白蘿蔔	紅絲高麗 紅蘿蔔絲, 高麗菜	貢丸湯 貢丸, 白蘿蔔	水果	6.2	2.8	1.8	2.5	1	806	
10/24	三	義大利麵	義大利肉醬	低脂絞肉, 紅蘿蔔, 玉米粒 洋葱, 洋菇, 番茄, 青豆仁	雞翅	鮮魚湯 鮮魚, 味噌	優酪乳	5.8	2.4	1.6	2.5	1	841	
10/25	四	燕麥飯	沙茶羊肉 羊肉片, 油菜	田園四喜 低脂絞肉, 洋芋丁, 青豆	薑絲小白菜 小白菜, 薑絲	佛跳牆 中排骨, 大白菜, 蓮子	水果	6	2.5	1.8	2.6	1	780	
10/26	五	香Q米飯	豆瓣魚 鱈斑魚丁, 豆腐, 豆瓣醬	洋蔥炒肉絲 洋蔥, 腿肉絲, 蒜末	蒜香油菜 油菜, 蒜末	仙草蜜 仙草凍, 仙草汁		6	2.7	1.8	2.9		824	20
10/29	一	香Q米飯	香菇油豆腐 小油豆腐, 香菇, 甜豆	蒸蛋 CAS洗選蛋	炒有機蔬菜	牛蒡養生湯 牛蒡, 金針菇		6.2	2.5	1.8	2.9		747	
10/30	二	麥片飯	京醬雞 光雞丁, 洋葱絲, 甜麵醬	冬瓜排骨酥 冬瓜塊, 排骨酥	炒A菜 A菜, 蒜末	蓮子排骨湯 蓮子, 排骨	水果	5.7	2.7	2	2.9	1	788	
10/31	三	香Q米飯	豬柳燴飯	腿肉絲, 洋葱, 高麗菜 木耳, 胡蘿蔔, 黑胡椒	肉包	餛飩湯 餛飩, 小白菜	豆漿	5.7	3.6	2	2.9		778	

1、遇特殊情況，如颱風、缺貨、停水等，臨時需變動食譜不另行通知，敬請見諒。

2、本校使用台糖大豆沙拉油、CAS蛋及非基因黃豆豆製品。

為什麼雞骨頭會有褐色?

雞腿骨頭原本沒有肌紅素，因冷凍過程使骨髓破裂而溢出，經油炸或煮熟後就會呈現褐色。

為什麼雞腿骨頭顏色有差異性呢?

冷藏雞腿經切開後觀察骨頭呈現白色色澤；而冷凍雞腿則呈現紅色色澤。

為什麼煙燻或燒烤的雞肉裡會有粉紅色肉呢？是沒熟嗎？

因煙燻或燒烤過程中產生一氧化碳(CO)與肉中的血紅素形成穩定的色素，即使加熱至82°C後，仍呈現粉紅色。

若經劃刀觀察沒血水，則代表有熟啦！

如何判斷肉品不新鮮呢？

以下是肉品不新鮮的特徵供參考：肉色或骨頭褐變或綠色或泛黃、油耗味、表面有粘液、產生異味。