

新北市立金山高級中學

113 學年度第 2 學期

營養師:劉庭好

午餐					
日期	06/09	06/10	06/11	06/12	06/13
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	紫米飯	古早味油蔥雞絲飯 (醬、飯分開)	紫米飯	白飯
主菜	台式打拋豬	※蔥爆虱目魚柳		竹筍燒雞	南洋蔬食咖哩
副菜	黃瓜魷魚羹	白菜滷	梅干筍絲	豆干炒肉絲	蔥餡餅*1
時蔬	產銷履歷 青江菜	有機蔬菜	涼拌川耳	產銷履歷絲瓜	產銷履歷蚵白菜
湯	味噌貢丸湯	吻魚海芽蛋花湯	※冬瓜蛤蠣湯	胡椒白菜雞湯	玉米蘿蔔湯
附餐	產銷履歷 黃豆奶	水果	100%葡萄汁	水果	鮮奶

*此菜單為預計菜單，若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動或其他等因素，將逕行調整供應內容。

*本校優先採用國產可追溯生鮮食材，豬肉含豬肉加工製品來源均為臺灣。

*本校未使用輻射污染食品。

*「※」表示含海鮮製品，請易過敏者食用時請注意。



6 月是端午節的節氣，必吃的 3 種「午時菜」您認識嗎？

■ 蒲瓜

蒲瓜就是扁蒲，屬葫蘆科，如果您會說台語，應該有聽過台語的「蒲仔」。蒲瓜熱量低且營養成分豐富，煮熟後軟嫩爽口，適合清炒、涼拌或煮羹。適合製作匏瓜煎餅。

象徵：端午吃蒲仔，有瓜瓞綿綿、多子多孫之意。

■ 茄子

茄子高纖維、低熱量、極具營養價值。適合製作成醬燒茄子。想要煮出「好看」的茄子，只要先高溫過油，再進滾水裡煮，不但可以保持顏色不變，還能去油。

象徵：相傳茄子在古代是供皇帝食用的食物，吃完茄子有如皇帝般意氣風發，也有著長壽之意。

■ 豇豆

菜豆品種中的長豇豆，俗稱長豆，口感清脆且通常長得較長。富含膳食纖維，可以促進胃腸蠕動、加速新陳代謝。在台灣，菜豆是端午節必吃的應景蔬菜之一。從中醫的角度來看，端午節雨多較多，加上天氣逐漸變得濕熱，吃菜豆有助體內濕氣排除。

象徵：它長長的外型，有著長命百歲的象徵。



資料來源：《鮮享農 YA - 農糧署》臉書粉絲專頁