

# 高雄市立中崙國民中學 115 年 4 月營養午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜 2	湯品	附餐
04/01	三		炒米粉*		奶皇包*	海芽蛋花湯*	優格*
04/02	四	紅藜飯	香雞排*	晶珠翠花*	蒜香高麗菜	百香果山粉圓	水果
04/07	二	白飯	香酥魚丁*	冬瓜四喜*	炒花菜	玉米蛋花湯*	水果
04/08	三		紅燒刀削麵*		芝麻包*		優酪乳*
04/09	四	糙米飯	三杯雞	晶珠翠玉*	白菜滷*	菜頭湯	
04/10	五	白飯	土豆麵筋*	紅絲蒸蛋*	蒜香高麗菜	粉圓冬瓜茶	
04/13	一	白飯	蔥爆豬柳	香腸玉米*	炒油菜	味噌湯*	豆漿*
04/14	二	白飯	紅燒雞丁	肉絲花椰	蒜香大陸妹	金針肉絲湯	水果
04/15	三		雞米花肉絲麵*		紅豆包*		全脂鮮奶*
04/16	四	芝麻飯*	滷肉燥	玉米雞茸	紅絲炒高麗	刺瓜魚丸湯*	水果
04/17	五	白飯	三杯油豆腐*	毛豆炒蛋*	紅絲炒青江	檸檬愛玉冰	
04/20	一	白飯	日式醬燒豬*	小黃瓜炒肉絲	炒大白菜	絲瓜蛋花湯*	
04/21	二	白飯	韓式炸雞*	雞香蒸蛋*	薑絲絲瓜	菜頭貢丸湯	水果
04/22	三		咖哩雞肉燴飯		茶葉蛋*	海芽蛋花湯*	優酪乳*
04/23	四	糙米飯	滷雞腿(1)	海根肉絲	蒜香大陸妹	榨菜湯	水果
04/24	五	白飯	蔥燒豆腐*	洋蔥炒蛋*	炒青江菜	仙草蜜	
04/27	一	白飯	紅燒蘿蔔肉	三色花椰	蒜香高麗	餛飩湯*	
04/28	二	白飯	鹹酥雞	三菇肉絲	炒青花菜	丁香海芽湯*	水果
04/29	三		大滷麵*		起司捲*		優格*
04/30	四	紫米飯	咖哩雞	炒三絲	古早味白菜滷*	綠豆湯	水果

## 黑嚙嚙的木耳怎麼來

### 什麼是黑木耳

黑木耳黑黑的看起來很可怕，但是不用擔心，黑木耳是一種很養生的蔬菜。黑木耳含有很高的鐵質、膳食纖維、鈣質、花青素和抗凝血成分，可以保持我們的血管健康，同時還是減肥健身的好選擇，黑木耳可以幫我們吸收消化系統內的食物脂肪，讓身體不易吸收太多對人體有害的成分，幫助我們排便。

### 黑木耳的栽種

以天然的太空包栽培法種出好品質的黑木耳。以前的木耳是栽菌種在椴木上，這樣木耳只能吸收木頭上的營養，朵型不易長大，因此，經過農改場及農友的思考改良，研發出在臺灣很盛行的太空包栽培法。

### 太空包栽種

農場會先將大量的相思樹的木屑堆放在戶外的靜置場，一年內必須不斷的翻攪均勻，讓它們接受風吹日晒的考驗，自然發酵；選擇相思樹是因為它油脂較低，最適合木耳生長。然後加入米糠、黃豆粉、玉米粉當作養份，開始製作太空包。接下來是很關鍵的高溫蒸氣殺菌，這項前置作業做得好，會決定之後的採收品質。等冷卻後，就送到接菌室，植入臺灣原生種菌種。由於必須保持溫度與 PH 值(酸鹼值)的穩定，在太陽出來之前相對受污染的機率較小，因此經常是凌晨作業。最後再送到栽培室，等待菌種長大。

農業兒童網:[https://kids.moa.gov.tw/theme\\_data.php?theme=kids\\_learning&sub\\_theme=A02&id=203](https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learning&sub_theme=A02&id=203)

註: 1.如遇特殊狀況(颱風、停水、停電、退貨、菜價急遽變動---等)將機動調整菜單內容，不另行公告。

2.食譜名稱後( )內之數目，代表每個人可食用之份數。

3.午餐辦公室的責任:讓每位同學與老師，都能在校享用到衛生、營養與美味的午餐。

4.本校午餐使用非基因改良黃豆製品，供應肉品、蛋品及蔬菜類食材均為國產，每週五為蔬食日，不提供大塊肉類。

5.本校午餐食材與生產線有使用衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等 11 種及其製品)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料資訊，並避免食用。