

新北市安坑國小 113 年 5 月份 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
5/1	三	特餐	日式烏龍麵+小黃瓜炒黑輪+竹筍香菇排骨湯				優酪乳
5/2	四	糙米飯	薑汁燒肉	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
5/3	五	胚芽飯	香酥魚片*1	三杯凍豆腐	產銷履歷蔬菜	海結玉米湯	
5/6	一	白米飯	烤麩燒排骨	蛋酥扁蒲	產銷履歷蔬菜	番茄豆腐湯	
5/7	二	糙米飯	蔥香魚丁	醬滷海結鵪鶉蛋	有機蔬菜	黃瓜豬龍骨湯	
5/8	三	特餐	蝦仁蛋炒飯+四季豆拌天婦羅+海芽味噌湯				鮮乳
5/9	四	糙米飯	筍乾豬腳	長豆炒雞絲	產銷履歷蔬菜	玉米刈薯湯	水果
5/10	五	燕麥飯	糖醋豆包	金沙茭白筍	產銷履歷蔬菜	綠豆湯	
5/13	一	白米飯	滷腿排*1	筍絲炒蛋	產銷履歷蔬菜	番茄蔬菜湯	
5/14	二	糙米飯	南瓜燒肉	薑絲海茸	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	
5/15	三	特餐	炒米粉+沙茶空心菜炒肉絲+蒜頭雞湯				優酪乳
5/16	四	糙米飯	海鮮排*1	絲瓜金菇	產銷履歷蔬菜	油豆腐細粉湯	水果
5/17	五	胚芽飯	洋蔥雞丁	家常蛤蜊豆腐	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯	
5/20	一	白米飯	鳳梨蒜肉片	香椿醬燒油腐	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	
5/21	二	糙米飯	乾蔥豆豉雞	玉米青豆燴蝦仁	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	
5/22	三	特餐	蝦香蒲瓜肉絲粥+客家小炒+產銷履歷蔬菜+金絲捲*1				豆漿
5/23	四	糙米飯	時蔬炒魷魚	瓜仔肉蒸蛋	產銷履歷蔬菜	桂竹筍福菜排骨湯	水果
5/24	五	燕麥飯	酸菜鴨	醬燒魚丸片	產銷履歷蔬菜	冬瓜豆皮湯	
5/27	一	白米飯	桂竹筍燜梅花肉	沙茶雞絲冬粉	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	
5/28	二	糙米飯	栗子馬鈴薯燒雞	鍋貼*2	有機蔬菜	金針木耳肉絲湯	
5/29	三	特餐	香菇肉燥拌麵+芝香三絲四季豆+味噌湯				鮮乳
5/30	四	糙米飯	高昇排骨	碎脯蔥花蛋	產銷履歷蔬菜	昆布雞湯	水果
5/31	五	胚芽飯	紅燒魚丁	蒜泥黑豆干	產銷履歷蔬菜	黑糖愛玉	

關於學校午餐的「為什麼」？～為什麼青菜黃黃的，不像餐廳炒的青菜那般「脆綠」？



一樣的炒青菜，學校午餐為什麼和餐廳所呈現的「菜色」明顯遜色許多呢？主要是學校午餐是大量團體膳食，這「團體」可不少喔！以安坑國小為例，每天需烹煮約2450人份餐點，試想，在中午12點整，需同時讓2400人吃到同樣的餐食，那麼烹調方式就無法和餐廳一樣少量現點、現做、現吃。

讓大家最常感到疑惑的就是為什麼有些青菜黃黃的，不像餐廳炒的青菜那般「脆綠」？這是因為綠色蔬菜經過加熱後，會使存在蔬菜裡的葉綠素的鎂離子被氫離子取代而使蔬菜呈現橄欖綠色，雖然可以利用小蘇打「還以顏色」，但是小蘇打會破壞蔬菜中的維生素C，而若要利用天然的方式解決這種「菜色」問題，就必需【快煮】與【不加蓋】。

學校午餐青菜是以滾水快速燙煮的方式處理，剛起鍋時，每一盆菜都是油油亮亮的鮮綠色，讓人忍不住食指大動，但是為了食品衛生安全起見，減少菜餚的落菌數，還是必須在配膳時立即將各班的每盆菜餚蓋上蓋子，所以等到大家用餐時，蔬菜都已經爛了一段時間了，這要青菜不變色也難啊！容易變色的青菜例如：小白菜、油麥菜、小黃瓜、青椒、空心菜...等，所以，下次看到「面有難色」的青菜時，還是要勇敢的嘗試喔！

🚫防疫的叮嚀 ⇨ 餐前勿開啟餐蓋 飯前用肥皂洗淨雙手 排隊取餐不說話