

臺南可立新化國民中學 100 學年度第二學期第 7 週午餐食譜

日期	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
星期	一	二	三	四	五
主食	地瓜飯	土魷魚羹麵	糙米飯	芝麻飯	白米飯
小菜	古早味滷味		黑胡椒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	薑汁燒味
副菜	蕃茄炒蛋	金絲捲饅頭	蔥爆豆腐	府城滷味	芋香什錦
	韭菜銀絲		炒青江菜	樹子高麗菜	沙茶炒菠菜
湯	鹹蛋雞湯	魚羹湯	當歸米圻湯	玉米濃湯	皇帝豆龍骨湯
水果		小玉西瓜			
備註		土魷魚條 白米 3 個			

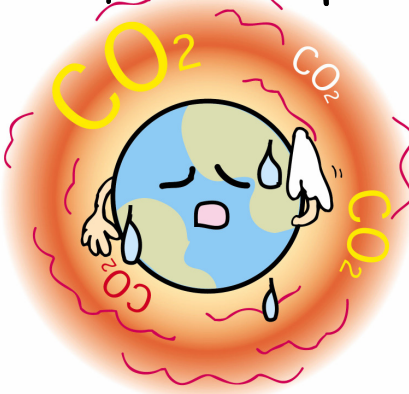


一半幫地球降溫  
一半做健康好原則



1. 當季食材農藥少

當季食材農藥、肥料使用較少，食用較安心，亦可減少儲存所需消耗的能源。



2. 在地食材營養高

如：

- 新化—地瓜、鳳梨、竹筍。
- 七股—哈蜜瓜。
- 新可—毛豆、麻豆、水豆。
- 玉井—芒果、關廟—鳳梨。

3. 天天五蔬果

多吃蔬菜水果，少吃肉，可預防癌症及慢性病的發生，又可節能減碳。

每天 3 份蔬菜 + 2 份水果



4. 少加工 多原味

含過糖鹽過高的加工食品，會造成慢性病的發生，是健康及環境的殺手。

多選擇天然的食材喔！

5. 精簡包裝最環保

包裝愈簡單愈好。大包裝比小包裝好。購物自備環保袋。

