

主 編：劉珍琳（校長）

執行編輯：朱玉樹（執行秘書）

出版日期：中華民國 112 年 1 月 3 日

食譜設計：侯惠津（營養師）

112 年 1 月石門國小、賢北國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量(大卡)
1月3日	二	燕麥飯	南瓜咖哩雞	回鍋肉	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	723
1月4日	三	白米	香腸飯	蔥炒玉米蛋	防癌五色蔬	芋頭米粉湯	乳品	780
1月5日	四	小米飯	紅酒燉肉	小瓜雞絲	高麗菜	清燉排骨湯	水果	719
1月6日	五	糙米飯	石斑魚	三杯油豆腐	菠菜	綠豆湯	乳品	770
1月7日	六	韓式拌飯	韓式燒肉	泡菜什錦	黃綠紅蔬	南瓜玉米濃湯		702
1月9日	一	胚芽飯	可樂豬腳	韭菜花甜不辣	芋香白菜	紫菜蛋花湯		707
1月10日	二	五穀飯	蜜汁雞丁	什錦湯豆腐	有機蔬菜	大頭菜魚丸湯	水果	734
1月11日	三	細意麵	番茄肉醬麵	地瓜拉餅	彩椒花菜	餛飩湯	乳品	779
1月12日	四	燕麥飯	花雕軟排	香菇粉絲	鮮味高麗菜	蒜粒薑菇雞湯	水果	712
1月13日	五	糙米飯	南瓜醬海鮮	紅蘿蔔炒蛋	菇菇豆芽	關東煮湯	乳品	734
1月16日	一	胚芽飯	油豆腐燥	和風燻雞	有機蔬菜	蔘味雞湯		693
1月17日	二	地瓜飯	韓式雞丁	玉米肉末	大陸妹	紅豆牛奶甜湯	水果	723
1月18日	三	白米	安平海產粥	雞腿	菠菜	披薩	乳品	760
1月19日	四	結業式餐盒						

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。2. **本校一律使用國產豬食材。**
3. 水果係暫定。4. 本校定每週五為低碳健康環保日。

糖品家族

你愛吃糖嗎？吃甜食讓人心花朵朵開。你知道：糖是如何從自然界中誕生的？砂糖、蜂蜜、楓糖、棕糖、果糖、海藻糖的原料各是什麼？跳跳糖、軟糖的奇妙口感是怎麼產生的？趕快來看看。

根莖類

★最大糖勢力



甘蔗是熱帶氣候的作物，寒帶氣候的地方會用甜菜來製糖，目前全世界的砂糖65%來自甘蔗，35%來自甜菜。

蔗糖



將甘蔗或甜菜壓榨過濾後濃縮成糖漿，再透過結晶、分蜜、脫色等程序，製成常見的糖品。

加工精製度

黑糖 / 二砂 / 精製二砂 / 精製特砂 / 冰糖
精製度低 ← → 精製度高

花樹類

蜂蜜



蜜蜂採集花蜜，存進胃中發酵後，再放進蜂巢中脫水而成。不同植物的花蜜有不同滋味，台灣常見有龍眼蜜、荔枝蜜與白花蜜。

椰糖



由椰子花汁液所萃取，椰香濃郁。

棕糖



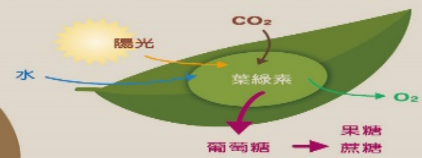
由柬埔寨的國寶植物「糖棕」的花汁熬製而成。

楓糖



初春時從楓樹的木質部汁液提煉而成，可分成金色、琥珀色、深色、極深色四種等級和風味。

感謝光合作用，讓我們有糖吃



植物透過光合作用，將水和二氧化碳，轉化成氧氣和葡萄糖，提供生長能量。葡萄糖還會轉變成澱粉與各種糖類形式，貯存在植物的不同部分，如：葡萄果實富含葡萄糖與果糖，甘蔗莖部富含蔗糖，而含糖量較高的植物，就成為煉糖的重要原料。

糖

澱粉類

大多來自玉米澱粉，經過酵素水解、轉化後，形成不同濃度的果糖漿液。果糖是甜度最高的液態糖，常用於飲料當中。

果糖

麥芽糖



將發芽的麥子打成麥汁後，加入煮熟的糯米，透過發酵而糖化，過濾並熬煮成濃稠狀。

海藻糖



原存在於菌藻、昆蟲體內，目前食品業常以澱粉轉化所得的麥芽糖，再加上轉化酵素提煉而成。具有甜度較低、甜味持久、與不易產生褐變的特性，適合使用於糕餅製品中。

軟糖是葷食還是素食？

軟糖成份

蔗糖 + 明膠 (動物性) 或 植物性膠質

好吃又軟Q的軟糖，大部分是由蔗糖和明膠熬煮到一定溫度後所製成。明膠又稱吉利丁，將牛、豬和魚的皮、骨骼煮液提煉膠原，再濃縮隔渣，做成明膠片或粉，屬於動物膠，因此被歸入葷食。當然也可以使用植物性膠質作為素食軟糖材料，只是質地口感會大為不同。

跳跳糖為什麼能在口中彈跳？

跳跳糖先將所有原料混合，在密閉容器中加熱，再用高壓將二氧化碳(CO₂)灌入其中，冷卻後的糖果被細微的CO₂氣泡所包圍。當它進入口中被唾液溶化，包圍的CO₂氣泡就會被釋出，震動，感覺就像糖果正在彈跳。



不黏手的閃亮秘密？



有些糖果外表閃亮而不黏手，其實外面包圍了一層「洋干膠」，這是由膠囊分泌出的「蠟質」所提煉而成，不但能讓糖果外表更加光亮，還兼具防潮功能。

