

108 年 6 月 高雄市立鳳西國民中學營養午餐菜單

供應人數：1482 人 供應日數：19 天

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/甜點	熱量
6 月 3 日	一	白米飯	樹子蒸魚	炒三絲	油菜	蘿蔔排骨湯	水果	782
6 月 4 日	二	麥片飯	芋香排骨	銀芽炒肉絲	大陸妹	仙草甜湯		798
6 月 5 日	三	白油麵	紅燒豬肉湯	馬拉糕			水果	820
6 月 6 日	四	白米飯	菜脯炒蛋	南瓜豆腐	小白菜	海芽味噌湯	鮮奶	768
6 月 10 日	一	芝麻飯	三杯雞	玉米三色	綠花椰	青菜豆腐湯	水果	815
6 月 11 日 三年級畢業	二	白米飯	黑胡椒豬柳	蟹絲燴黃瓜	地瓜葉	洛神酸梅湯		843
6 月 12 日	三	白細麵	炸醬配料	芝麻包		翡翠羹	水果	792
6 月 13 日	四	白米飯	冬瓜滷肉	洋蔥炒蛋	高麗菜	苦瓜雞湯	豆漿	789
6 月 14 日	五	白米飯	金沙豆腐	泡菜年糕	尼龍白菜	紫菜蛋花湯	水果	773
6 月 17 日	一	白米飯	蒸蛋	四季豆炒玉米筍	白花椰	蘿蔔黑輪湯	水果	780
6 月 18 日	二	白米飯	鮮蔬炒雞丁	客家小炒	空心菜	綠豆甜湯		826
6 月 19 日	三	白米飯	雞肉絲	什錦滷味		玉米蛋花湯	水果	814
6 月 20 日	四	白米飯	烏蛋肉燥	金針菇魚羹	油菜	四神湯	優酪乳	835
6 月 21 日	五	糙米飯	醬燒魚片	鹹豬肉炒高麗菜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	795
6 月 24 日	一	白米飯	蔥燒鴨肉	薑絲絲瓜	尼龍白菜	菇菇湯	水果	784
6 月 25 日	二	白米飯	紅燒豆腐	番茄炒蛋	青江菜	紅豆芋圓湯		810
6 月 26 日	三	白米飯	海鮮湯飯	珍珠奶皇包			水果	846
6 月 27 日	四	香鬆飯	南瓜燉肉	咖哩花椰	大陸妹	黃瓜排骨湯	葡萄汁	826
6 月 28 日	五	白米飯	椒麻雞	玉米炒肉末	高麗菜	貢丸湯	水果	847

●如因欠收、天候不佳、品質不良等因素，會進行菜餚修改或食材替換，請多包涵。

●黃豆製品皆使用非基因改造黃豆。

●6 月份蔬食日分別為 6/6、6/14、6/17、6/25。

筷子家族

筷子是我們每天都會用到的餐具，你知道筷子是在何時發明？有哪些種類？又該如何正確握筷呢？讓我們一起來認識它、使用它，相信你也可以成為筷子高手喔！

起源

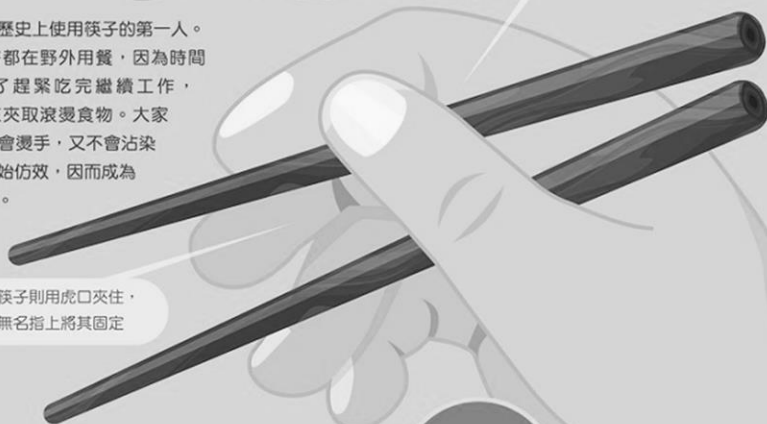


〔大禹〕

用大拇指、食指和中指夾住上方筷子

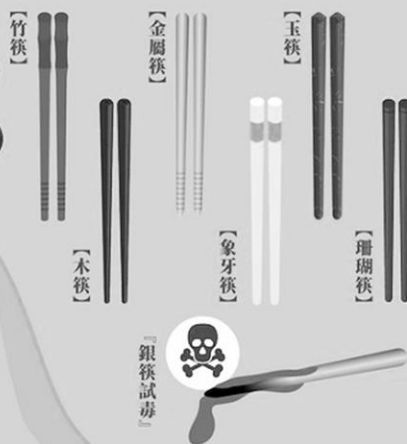
傳說大禹是歷史上使用筷子的第一人。大禹治水時都在野外用餐，因為時間緊迫，為了趕緊吃完繼續工作，就折樹枝來夾取滾燙食物。大家發現這樣不會燙手，又不會沾染衣物，也開始仿效，因而成為筷箸的雛形。

下方的筷子則用虎口夾住，並放在無名指上將其固定



材質

筷子除了可以夾起食物，還能撥、挑、扒、剔、戳、撕，可說是最厲害的夾菜吃飯小幫手！材質上，除了最早的竹筷、木筷，也有金屬筷、象牙筷、玉筷、珊瑚筷等。因為銀碰到砒霜會變黑，古人還會用銀筷來試毒喔。



各國差異

筷子



圓型筷頭

方型筷尖

鋒利筷尖

側面扁平

由竹、木製成，且長而厚重，因為桌菜大多放在中央、距離較遠，使用長筷才好夾取。外型也以上圓下方為主，意味著中華民族「天圓地方」的世界觀。

多由竹、木製成，長度較短，因為日本人用餐時以個人菜餚為主，飯菜會放得比較近。筷尖鋒利，方便吃魚時剔除刺。

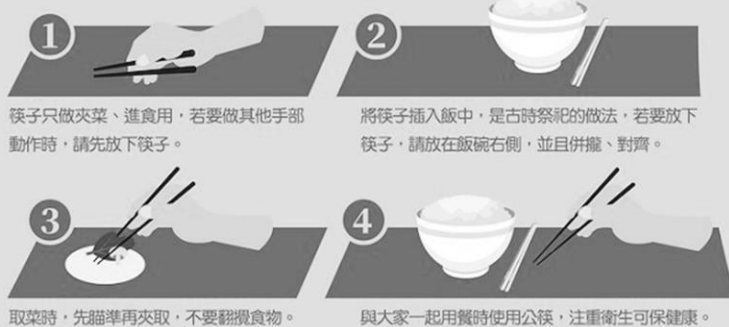
筷子多為金屬材質，外觀扁平，除了能夾起豆子，還可用來切開泡菜。扁筷不易滾動，適合韓國人用餐時，方便搬移的習慣。

為什麼要提倡使用環保筷呢？



免洗筷除了會對環境造成傷害，在製作的過程中，常會添加化學藥劑來漂白與防止發霉、腐爛，長期使用可能影響健康。因此為了環保與健康，外出一定要養成自備環保餐具的好習慣。

筷子禮儀



1 筷子只做夾菜、進食用，若要做其他手部動作時，請先放下筷子。

2 將筷子插入飯中，是古時祭祀的做法，若要放下筷子，請放在飯碗右側，並且併攏、對齊。

3 取菜時，先瞄準再夾取，不要翻攪食物。

4 與大家一起用餐時使用公筷，注重衛生可保健康。

送禮選筷子，是什麼道理呢？



很多人喜歡拿筷子當禮物，尤其是送給新婚夫婦，有著成雙成對、永不分離的意思，且筷子音向「快子」，有著「早生貴子」之意。另外，對於搬新家的朋友，則有快樂起家、吃食無虞的意涵。

豐食公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org

