

發行人：夏紹彰、蔡進元、羅慶璋 校長
出版：高雄市前鎮區獅甲國小、復興國小、獅甲國中

執行編輯：午餐供應委員會
本期主編：蘇慧如、李季樺 營養師
編審：蔡佩吟、周巧巧 營養師

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材

114年4月份 高雄市前鎮區獅甲國小、復興國小、獅甲國中午餐菜單

No	日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果
01	114.04.01	二	白米飯	☆醬炒肉片	☆日式蒸蛋	炒菠菜	黃瓜排骨湯	棗子
02	114.04.02	三	☆芝麻漢堡+☆高麗菜粥+☆脆皮卡拉雞排+☆蕃茄醬包+小蕃茄					
03	114.04.07	一	白米飯	☆打拋豬肉	☆木耳炒蛋	☆柴魚包心白	冬瓜排骨湯	☆豆漿
04	114.04.08	二	☆胚芽米飯	☆三杯雞	☆四季肉末	炒高麗菜	☆扁蒲蛋花湯	芭樂
05	114.04.09	三	☆檸檬翅小腿2+☆香菇肉羹麵+茂谷柑					
06	114.04.10	四	☆胚芽米飯	☆沙茶豆包炒菇	☆滷蛋	炒青江菜	☆豆腐味噌湯	☆鮮乳
07	114.04.11	五	白米飯	☆大根照燒肉	☆奶油玉米雞肉	炒青花椰	☆珍珠魚丸湯	
08	114.04.14	一	白米飯	☆筍茸炒肉絲	☆珍珠丸(2)	☆黑胡椒奶油豆芽	☆麵線蛋花	☆純果汁
09	114.04.15	二	☆胚芽米飯	☆蔥油雞	☆韭黃豆乾肉絲	炒油菜	大頭菜排骨湯	洋香瓜
10	114.04.16	三	白米飯+☆虱目魚飯湯+☆◎黃金薯條+蘋果					
11	114.04.17	四	☆胚芽米飯	☆香菇麵筋	☆蘿蔔乾炒蛋	炒尼龍白菜	蕃茄蔬菜湯	☆草莓優酪乳
12	114.04.18	五	白米飯	☆清燉排骨	☆什錦黃瓜	炒白花椰	☆白菜雞湯	
13	114.04.21	一	白米飯	☆杏鮑骰子豬	☆玉米炒黑輪	炒地瓜葉	☆柴魚蛋花湯	☆優酪
14	114.04.22	二	☆胚芽米飯	☆香菇炒雞柳	☆白菜炒冬粉	蒜香小黃瓜	☆脆筍排骨湯	西瓜
15	114.04.23	三	☆玉兔包+☆肉骨茶湯飯+☆香蕉					
16	114.04.24	四	☆胚芽米飯	☆鐵板豆腐	☆煙霧蛋	炒空心菜	蘿蔔玉米湯(素)	☆鮮乳
17	114.04.25	五	白米飯	☆五香肉燥	☆花椰炒魚丸	芹菜甘藍	冬瓜山粉圓	
18	114.04.28	一	白米飯	☆茄汁肉醬	☆蒸蛋	☆油蔥豆芽	☆貢丸湯	☆蔬果汁
19	114.04.29	二	☆胚芽米飯	☆燒烤三節翅	☆榨菜炒肉絲	☆絲瓜冬粉	豆薯排骨湯	鳳梨
20	114.04.30	三	白米飯+☆元氣咖哩飯+☆蠔油萵苣+☆紫菜蛋花湯+蘋果					

備註：1.本月份供應午餐共20天。

2.遇特殊情況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜

3.國小每餐提供熱量650大卡~750大卡，◎為油炸品，熱量較高。

4.供應乳製品等冷飲時，請速飲用以確保品質。

5.本校午餐使用的豆製品及豆漿為非基因改造。

6.本校午餐使用台糖大豆沙拉油。

7.請各班依循打菜份量打菜。

8.學校菜單偶有衛福部公告常見易引起過敏的食物：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。請查詢後再食用。

9.學校午餐每年皆依規定投保產品責任險等險種。

※本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

114年04月份獅甲400份

獅甲中280份

復興600份

承印者：文鵬有限公司

電話：588-9076

高雄市306期 午餐教育月刊

潤餅 VS 春捲~清明節到底要吃哪一種

每逢4月清明掃墓時，很多人會包「潤餅」來祭祖、享用，因適逢春季，不少人也稱「潤餅」稱作「春」捲，但它們兩者真的是一樣的東西嗎？

相傳在春秋戰國時代，有以五辛盤祭祀「春神」的禮俗。祭祀後，人們食用韭菜…等五辛，以求開五臟、去伏氣的保健效果。由於五辛單吃難以入口，遂逐漸以麵餅包裹五辛、及其他配料的食用方式。潤餅與春捲都是用餅皮包著餡料捲成筒狀食用，隨著歷史演進，世界各地也發展出多元化的類似食物，甚至到元代有了炸春捲的紀錄。簡單的說，「潤餅」是軟餅皮包裹事先炒煮過的熟內餡食用（屬於冷食），而「春捲」則多是包裹食材後再下鍋炸到金黃酥脆，因為還要下鍋炸，體積會比潤餅小。也說，「潤餅」是台灣南部的稱呼，北部則稱為「春捲」。

至於清明節為何有食用「潤餅」的習俗…這和「寒食節」有關！相傳春秋時晉國公子重耳流亡，介之推隱居山林，介之推推現身受封，下令放火燒山。沒想到介之推寧死抱木而死。晉文公看到焦屍悔不當初，從此厭惡烹煮的肉味，而後下令每到介之推忌日，舉國上下不得開火，稱作「寒食節」。由於食用潤餅料理過程不需開火，逐漸成為寒食節的專屬食物（當時人民會在前一日將食物烹煮完畢，「寒食節」當日不開火）。後因寒食節鄰近「清明節」，兩者習俗遂慢慢相融，至今演變成清明節食用「潤餅」的習俗。

異國美食也有潤餅、春捲喔~

隨著華人往東南亞移民，也將「春捲、潤餅」文化帶進移民地，並且融合當地民俗，打造出各具特色的麵食小點，其中包括越南、菲律賓、印尼、馬來西亞、新加坡…等等，下面就讓我們來介紹在台灣常見的本土潤餅（春捲）和越南春捲~



台灣潤餅（春捲）



一、材料：

「北部春捲」是將高麗菜、豆芽菜、胡蘿蔔絲等青菜川燙後瀝乾放涼，佐熟豆干、滷炒過的肉片或五花肉、蛋酥或蛋皮絲、花生粉及糖粉…等材料，再以潤餅皮包裹食用。「南部潤餅」除了放入北部春捲內餡，還會放香腸片、蘿蔔乾、蒜苗、燙過的油麵…等材料。

二、製作：

潤餅皮 1～2 張，約半碗上述炒過或燙過的青菜（約 100 公克）、燙過的油麵 23 公克、蛋酥或蛋皮絲少許，炒過的肉片或五花肉或香腸片約 15 公克、熟豆干 20 公克、一茶匙糖粉、一茶匙花生粉。將兩張潤餅皮上下交錯疊放，再將上述材料放置在潤餅皮中間，用潤餅皮將上述材料兩邊的皮向內折後，依序往前捲成一個條狀，即可食用。（資料來源：衛生福利部國民健康署）

三、熱量：

兩張潤餅皮約 1/4 碗飯的熱量，包裹上述材料，一條潤餅約 315-345 大卡，油炸春捲一條約 400 大卡。食用時需注意不可過量，糖粉及花生粉亦應酌量食用。



越南生春捲及熟春捲

台灣最常見的異國春捲—越南春捲，可分生春捲及炸春捲：

蔬菜生春捲



鮮蝦生春捲



越南熟春捲



越南蔬菜生春捲：

使用越南米紙（玉米粉、麵粉、樹薯粉製成）、米線（玉米澱粉、麵粉、樹薯粉製成），生小黃瓜、紅蘿蔔絲、蘋果片或鳳梨切片、福山萵苣等。將兩張越南米紙放入冷開水中沾濕一下，瀝乾後把煮熟冷卻的越南米線及洗淨的蔬菜包裹在內，沾生春捲醬汁食用。

越南米紙



越南米線



越南生春捲及炸春捲



越南鮮蝦 / 豬肉生春捲：

使用越南米紙、米線、小黃瓜、紅蘿蔔（洗淨切絲），香菜（洗淨切碎）、煮熟的半去腸 / 煮熟豬肉片、福山萵苣等。將兩張越南米紙整張放入冷開水，瀝乾後把上述的越南米線和上述蔬菜及肉類包裹，沾生春捲醬汁食用。



越南熟春捲：

使用越南米紙（油炸米紙）、芋頭（切絲）、腸生蝦、切絲小黃瓜、豬絞肉、紅蘿蔔及九層塔，將兩張越南米紙整張沾冷開水，瀝乾後把上述材料全部包入沾溼的炸米紙內捲起，放入油鍋 120 度炸熟，佐以洗淨的福山萵苣食用，亦可沾醬汁。

越南生春捲沾醬製作方法：

檸檬汁、水、魚露各 20cc、糖 20 克，比例為 1：1：1：1，可加入蒜末，亦可加辣椒末，攪拌均勻。此份量約 4-5 人份。

【特別提醒：四張越南米紙大約等於 1/4 碗飯的熱量，米線及芋頭、鳳梨、沾醬類，宜適量攝取。市售越南生春捲熱量約 300 大卡左右，越南炸春捲約 400～450 大卡左右。】