

發行人：洪自強、王慧君、尹昱文 校長
出版：高雄市小港區明義、鳳林、中山國民中學

行編輯：午餐供應委員會
本期主編：史珮潔 營養師
編審：蔡佩吟、周巧巧 營養師
供應人數：2950人
供應日數：20日

※本校午餐供應國產肉品及蛋品，並優先選用國產蔬菜類食材

114年11月份 高雄市立明義/鳳林/中山國民中學菜單

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
01	114.11.03	一	紫米飯	*菜脯雞丁	*金茸細粉	枸杞莧菜	黃瓜龍骨湯	*鮮乳
02	114.11.04	二	米飯	*咕咾豆腐蔬	*洋葱玉米炒蛋	炒地瓜葉	福菜肉絲湯	奇異果
03	114.11.05	三	米飯	*鹹水肉丁	*滷海帶卷1	芹菜銀芽	*綜合甜湯	-----
04	114.11.06	四	糙米飯	*香酥肉排1	*咖哩三寶	金菇油菜	*味噌海芽湯	橘子
05	114.11.07	五	米飯	*火鍋 特餐		*紅豆包1	-----	-----
06	114.11.10	一	小米飯	*貢丸滷肉角	*胡蘿蔔炒蛋	炒空心菜	*海芽丁香湯	*豆漿
07	114.11.11	二	*皮蛋瘦肉粥		*卡啦雞排漢堡1	*奶香花菜	-----	香蕉
08	114.11.12	三	米飯	*筍干扣肉	*黑輪高麗	*豆皮青江菜	*綠豆西米露	-----
09	114.11.13	四	糙米飯	*南瓜燒雞	*客家小炒	薑絲洋白菜	冬瓜龍骨湯	蘋果
10	114.11.14	五	*義式海陸青醬麵		*燒烤雞翅1	蒜香菜豆	白玉米血糕湯	-----
11	114.11.17	一	米飯	*三杯雞丁	茼菜銀芽	蒜炒油麥菜	*芙蓉玉米湯	*優酪乳
12	114.11.18	二	*燕麥飯	*車輪燒肉	*燒賣2	枸杞莧菜	扁蒲龍骨湯	芭樂
13	114.11.19	三	米飯	*肉骨茶燉雞	*香菇蒸蛋	炒地瓜葉	*紅豆芝麻湯圓	-----
14	114.11.20	四	糙米飯	*香酥豆包1	*泡菜年糕	蒜炒空心菜	*南瓜濃湯	橘子
15	114.11.21	五	*麻油雞腿飯		*小黃瓜蛋	*關東煮	-----	-----
16	114.11.24	一	米飯	*泰式檸檬魚	*蒲瓜粉絲煲	木須油菜	鮮筍龍骨湯	*鮮乳
17	114.11.25	二	*五穀米飯	*沙嗲雞丁	*珍珠丸2	*豆皮青江菜	*金針菇蛋花湯	香蕉
18	114.11.26	三	米飯	*瓜仔香菇肉	香芹魷魚	枸杞高麗	綠豆甘薯湯	-----
19	114.11.27	四	糙米飯	*香酥雞丁	*芝麻海帶芽	薑絲洋白菜	黃瓜龍骨湯	蘋果
20	114.11.28	五	*麻醬乾拌麵		*鍋貼3	雙色花菜	*青菜豆腐蛋花湯	-----

備註：1.本月份供應午餐20日。

2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

3.每餐提供700大卡~850大卡，含全穀雜糧類5~6份，蔬菜類1.5~2份，
豆魚蛋肉類2~2.5份，油脂類2~3份及水果類1份(或乳品類1份)。

4.11/04日、11/20日為響應節能減碳活動，提供低碳蔬食餐。

5.本校午餐食材所使用的黃豆製品，為非基因改造。

本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢
相關食材資訊，並避免食用。<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

114年11月明義中1200份

鳳林中200份

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

高雄市311期 午餐教育月刊

從產地到餐桌：蓮霧的探索之旅

同學們，你們吃過「蓮霧」嗎？那種外皮紅紅亮亮，形狀像小鈴鐺，咬一口「卡滋」脆又多汁的水果！蓮霧不只外表漂亮，還有豐富的營養。台灣從南到北都有不同特色的蓮霧，像黑寶石一樣閃閃發亮。今天，就讓我們一起認識蓮霧吧！

蓮霧源於馬來半島，在印尼、馬來西亞、泰國和臺灣都有許多人種植。而臺灣的蓮霧是17世紀荷蘭人從印尼引進臺灣，當時臺南作為荷蘭人的貿易基地，再加上炎熱的氣候適合蓮霧生長，因此種植了不少蓮霧，之後慢慢地擴散到南部各地，是不少南部人的飲食回憶喔！

1. 產季

蓮霧的主要產季在台灣南部是冬季到春季(11月到隔年5月)，北部則是5月至7月。在這段時間，是蓮霧最鮮甜、最多汁，也是最好吃的時候。

2. 常見的蓮霧品種及產地

南洋粉紅種	大果品種	紅寶石
傳統栽培品種	傳統栽培品種	泰國種
產季：11月-4月	產季：12月-4月	產季：全年有果
		
俗稱：黑珍珠	俗稱：黑鑽石、黑金剛	俗稱：飛彈蓮霧、砲彈蓮霧
特色	特色	特色
臺灣栽培最廣的品種，果實較小，產期調節之冬果，果色深紅，糖度高。	由粉紅種芽條變異而來的大果品系的總稱。	由泰國引進臺灣種植，果形較長，果實顏色穩定鮮紅。
產地	產地	產地
屏東枋寮、佳冬、林邊及南州等地	高雄六龜及屏東里港、佳冬等地	高雄六龜、雲林古坑、嘉義中埔、梅山、南投信義及屏東

巴掌蓮霧 印尼大果種	黑糖芭比 台農3號	春之桃 高雄2號
產季：2月-5月	產季：全年有果	產季：1月-6月
		
特色 由印尼引進臺灣種植，果型碩大如巴掌。春夏果顏色為綠棕色，冬果為深紅色。酸度低，成熟時帶有濃郁的蔗糖香。	特色 由農試所鳳山熱帶園藝試驗分所育成，果型碩大，果色深紅、甜中帶酸，果肉密實耐貯運。	特色 由高雄區農業改良場所育成，果型碩大，平均果重250g，為目前臺灣果型最大的品種。果色為桃紅色至粉紅色，肉質細緻。
產地 各主要產地零星種植	產地 於六龜、佳冬、南州、東港、梅山等主要產地	產地 屏東南州

(圖片來源：農業部 FB 粉專)

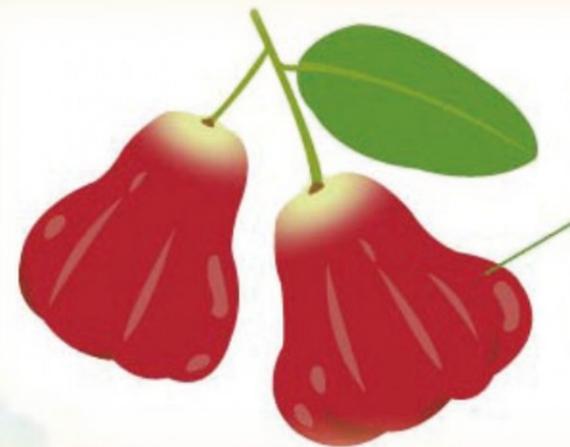
3. 一顆蓮霧是幾份水果？



1.5-2顆中型蓮霧(約180公克)=1份水果(如左圖)。一份水果約為一拳頭大或一碗8分滿。每天建議吃2-3份水果，蓮霧就是很棒的選擇！

營養師小叮嚀：有些品種的蓮霧糖份較高，雖然很甜很好吃，但吃太多可不行喔！適量就好。

(圖片來源：食物代換速查輕圖典【增修版】)



營養豐富：
 膳食纖維、維生素C、鉀、
 酚類化合物

桃金娘科 (Myrtaceae)
 赤楠屬熱帶果樹

(圖片來源：食農教育資源整合平台)

4. 蓮霧的好處

- 補充水份：**蓮霧含水量高，吃起來清涼又解渴。
- 幫助排便：**膳食纖維豐富，可刺激腸道蠕動，讓排便更順暢。
- 加強增加抵抗力：**蓮霧含維生素C，可提升免疫力。
- 保護心臟：**蓮霧富含鉀離子，可以幫助體內水分平衡、維持血壓正常。

5. 怎麼挑選好吃的蓮霧？

可以記住幾個小秘訣

- 顏色：**挑選深紅或黑紅色(青蓮霧或白蓮霧除外)。
- 外觀：**光亮且飽滿圓潤，底部張開像小裙子較佳。
- 手感：**拿起來沉甸甸的，代表果肉多又多汁。

6. 怎麼吃最健康？

- 洗乾淨後，連皮一起吃，最能保留水分與營養。
 - 切片冰鎮後，當成清爽小點心。
 - 搭配其他水果，做成彩色水果盒。
- 營養師小提醒：**蓮霧水分多，建議新鮮吃，不要放太久喔！

台灣蓮霧不只是美味的水果，也代表著各地的獨特風味，每一口都代表著台灣農業的驕傲。下次在餐桌上看到蓮霧，記得多吃一口，讓自己補水又健康，當個活力滿滿的「蓮霧小尖兵」！