

台南市東區東光國民小學 112 年 1 月份素食午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：源曼琪

校長：林義順

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量-大卡
1	1月3日	二	糙米飯	腐皮肉燥飯	芹菜炒豆干	有機蔬菜	茼蒿魚丸湯		549
2	1月4日	三	細白麵	浮水魚羹麵	什錦滷味	香菇白菜	叉燒包	乳品	826
3	1月5日	四	紅藜飯	栗子燒豆腐	香菜炒蛋	鮑菇茼蒿	海芽味噌湯		567
4	1月6日	五	糙米飯	香酥豆腸	彩椒黃金毛豆仁	有機蔬菜	芙蓉菠菜湯	水果	631
5	1月7日	六	鐵板麵	義式番茄素醬	起司馬鈴薯	雙色花菜	冬瓜檸檬茶	水果	504
6	1月9日	一	小米飯	紅燒嫩豆腐	香菇肉羹	有機蔬菜	香菇玉米湯	水果	593
7	1月10日	二	糙米飯	蜜汁大黑干	胡蘿蔔炒蛋	白花椰菜	麻油菇菇湯		554
8	1月11日	三	細白麵	奶油草菇義大利麵	綜合炸物	蠔油菠菜	決明子麥茶	乳品	709
9	1月12日	四	紅藜飯	三杯豆丁	塔香海茸	有機蔬菜	四神湯		568
10	1月13日	五	糙米飯	香酥甜品	花生豆干	芹菜豆芽	紫菜蛋花湯	水果/鮮奶酪	629
11	1月16日	一	小米飯	五香肉燥飯	茼蒿高麗菜	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	609
12	1月17日	二	糙米飯	南洋椰汁咖哩飯	玉米三色丁	白花菜	珍珠地瓜粉圓湯		671
13	1月18日	三	白米飯	銀杏芋頭香菇粥	薺菜餃皇+滷蛋	青花椰菜	黑糖雙色麻花卷	乳品	734
14	1月19日	四	結業式	加州葡萄麵包	年輪蛋糕	小叮噹人形燒			1045

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明

3. 週五供應「低碳環保健康素」

4. 本校一律使用國產豬食材

臺南市
餐前5分鐘
午間營養教育

柑橘類 Citrus Fruit

橘子是我的最愛～

柑橘類營養價值

1顆中型的橘子 = 維生素C 約50毫克

每日兩顆橘子 → 達到一天的維生素C總需求量。
以成年人每日100毫克建議量計

柑橘種類大不同

酸甜適中帶清香～【吐酸】是我的特色！

體型最大 天氣轉冷時會膨起來～ 皮粗易剝

柔軟多汁風味佳！

甜度高、風味濃厚

體型最小 特殊香氣

皮較厚 酸度高

皮較薄 淡淡清香

酸味強，常被製作成飲料。

柳橙

臍橙

天王柑

椪柑

桶柑

茂谷柑

砂糖柑

檸檬

萊姆

四季柑

維生素C

- 1 促進鐵的吸收。
- 2 促進膠原蛋白的形成。

膳食纖維

- 1 促進腸道蠕動。
- 2 改善消化道功能。

鉀離子

- 1 有助維持神經健康。
- 2 維持身體體液和電解質的平衡。

類黃酮

- 1 強大的抗氧化能力。
- 2 抗發炎作用。

臺南市政府教育局 關心您

廣告