

台南市東區東光國民小學 112 年 2 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	2月13日	一	小米飯	紫蚵親子丼	大阪鮮蔬燒	蠔油萵苣	海芽味噌湯	水果	593
2	2月14日	二	糙米飯	京醬白干絲	客家小炒	水手菠菜	牛蒡鮑菇湯		542
3	2月15日	三	細白麵	紅燒獅子頭	台式滷味	有機蔬菜	紅燒湯	乳品/蛋糕	717
4	2月16日	四	糙米飯	豆鼓炸豆包	涼拌海帶根	芹香高麗菜	白菜餛飩湯		515
5	2月17日	五	糙米飯	沙嗲豆腐	翡翠紅玉炒蛋	有機蔬菜	芹香魚丸湯	水果	535
6	2月18日	六	鐵板麵	蘑菇醬鐵板麵	香酥豆包	黃金花椰菜	紅豆湯圓	水果	728
7	2月20日	一	小米飯	黃金肉燥飯	筍乾滷油腐	蠔油地瓜葉	薑汁草菇湯	水果	638
8	2月21日	二	糙米飯	香菇燉油腐	開陽白菜	有機蔬菜	海帶喜菇湯		531
9	2月22日	三	烏龍麵	什錦炒烏龍麵	紅燒茼排	薑絲油菜	蘿蔔玉米湯	乳品	774
10	2月23日	四	糙米飯	日式壽喜燒	紅燒粉絲	薑絲尼龍白菜	芙蓉味噌湯		517
11	2月24日	五	糙米飯	香酥豆腐	玉米豆乾丁	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	604

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

選購小技巧

1

椪柑

果型平圓形或微扁的圓形，果皮色澤均勻，臍部凹陷、平廣，果粒有彈性，重量較重者為佳。

2

桶柑

果型圓潤、色澤鮮豔偏紅，果皮相對細緻，果蒂細的果實較佳。

3

茂谷柑

果形呈扁圓形，手感重，果皮色澤呈均勻的橙黃色，果皮質地細薄光滑。

4

檸檬

光滑、表皮油亮、綠中帶黃、香氣充足，輕握檸檬，新鮮的檸檬是偏軟有彈性。

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

柑橘類
Citrus Fruit

柑橘該怎麼保存？

橘子是【不用冰進冷藏】的！因為冰箱會讓蔬菜水果脫水風乾，造成口感不佳。橘子一般都滿耐存放的，但橘子最害怕發霉，特別是冬天陰雨綿綿濕氣重，收到柑橘記得一定要先開箱，並放置於常溫通風處，讓它保持乾燥，建議還是盡早在一週內享用完畢，也避免放太久容易過熟有發酵味的問題唷。

小提醒

可以觀察橘子蒂頭得知是否人工採收，若是缺少蒂頭，代表有可能是落果，因此選擇蒂頭越完整、切面整齊的橘子較佳。

觸 有彈性、沈甸甸。

香 濃郁的橘子香。

色 蒂頭鮮綠，橘子皮光潤飽滿細緻，同時對稱性高。

臺南市政府教育局 關心您

廣告