

台南市東區東光國民小學 113 年 3 月份午餐食譜

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	3月1日	五	糙米飯	咖哩豆腐	翡翠小魚炒蛋	有機蔬菜	關東煮湯	水果	584
2	3月4日	一	小米飯	壽喜燒	塔香海茸	有機蔬菜	味噌小魚湯	水果	608
3	3月5日	二	糙米飯	蔥油雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		568
4	3月6日	三	烏龍麵	什錦炒烏龍	茶香滷雞塊	韭菜炒豆芽	日式茶壺湯	乳品	791
5	3月7日	四	紫米飯	沙茶肉絲	珍珠菜脯蛋	有機蔬菜	九尾雞湯		596
6	3月8日	五	糙米飯	泰式檸檬魚	腐皮大豆芽	有機蔬菜	海帶豆腐湯	水果	646
7	3月11日	一	小米飯	蒜頭雞	客家小炒	有機蔬菜	芹菜餛飩湯	水果	653
8	3月12日	二	糙米飯	豆鼓燒排骨	白菜滷	有機蔬菜	干貝蘿蔔雞湯		576
9	3月13日	三	糯米飯	筒仔米糕	滷雞腿	酸甜小黃瓜	金針排骨湯	乳品	694
10	3月14日	四	黑芝麻飯	瓜仔肉燥	三杯鮑菇	有機蔬菜	香菇雞湯		574
11	3月15日	五	糙米飯	番茄豆腐	蔥花蝦仁炒蛋	有機蔬菜	虱目魚皮湯	水果	618
12	3月18日	一	小米飯	花雕排骨	紅燒粉絲	有機蔬菜	蛤蠣蒜頭雞湯	水果	614
13	3月19日	二	糙米飯	蒙古烤肉	甘藍天婦羅	有機蔬菜	冬菜鴨粉絲湯		574
14	3月20日	三	白米飯	茄汁炒飯	黑白切滷味	玉米青花菜	海芽味噌湯	乳品	672
15	3月21日	四	紅藜飯	三杯雞	雙色海帶絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		672
16	3月22日	五	糙米飯	五味魷魚	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	621
17	3月25日	一	小米飯	咖哩雞	豆薯炒肉絲	有機蔬菜	羅宋湯	水果	632
18	3月26日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米雞茸	有機蔬菜	南瓜濃湯		584
19	3月27日	三	糙米飯	雞肉絲飯	筍干滷油腐	香蔥高麗菜	老薑雞湯	乳品	703
20	3月28日	四	蕎麥飯	京醬肉絲	XO 醬蒲瓜絲	有機蔬菜	海帶排骨湯		529
21	3月29日	五	糙米飯	泰式打拋豆干	西班牙炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	水果	636

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

3. 週五供應「低碳環保健康素」

2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明

4. 本校一律使用國產豬食材

臺南市
餐前5分鐘
午間健康飲食

種子的豆類及果實

紅豆的種植

台灣大多是在9、10月稻穀收割後開始種植，在秋冬種植的作物又稱為「裡作」，透過稻米與紅豆的輪作，利用水稻收割前灌水後灑下紅豆，也能夠藉此調整土地的質地，讓下一期稻米的收成更好。

9月	10月	11月	12月	1月
水稻收割、整地	紅豆成長期 播種 30天 開花 10天 結實 30天 成熟			收成、儲放

為什麼是這些地方種植紅豆呢？

由於紅豆生長需要溫暖，因此冬天只有南部能夠種植，在經過約一百天的生長後，紅豆就能開始採收，成為餐桌上好吃的紅豆料理！

2 高雄、美濃
1 屏東、萬丹

紅豆可消水腫嗎？

由於紅豆富含鉀離子，而鉀離子可平衡身體的鈉離子，具有利尿及消水腫的功效，因此大家才有飲用紅豆水消水腫的說法。

喝紅豆湯能補血嗎？

由於外觀為紅色，讓紅豆長久以來被認為是女性的補血聖品，紅豆是穀類中鐵質較高的食物，但植物性鐵（非血紅素鐵）的吸收率通常較低。建議搭配富含維生素C的食物一同食用，例如，喝紅豆湯後吃一些富含維生素C的水果。