

台南市東區東光國民小學 113 年 5 月份素食午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行祕書：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	5月1日	三	細白麵	香菇羹麵	滷蛋	白菜滷	黑糖花捲	乳品	613
2	5月2日	四	鷹嘴豆飯	紅燒蘭花干	干片燒甘藍	有機蔬菜	綠豆燕麥湯		520
3	5月3日	五	糙米飯	番茄蛋豆腐	紫金QQ球	有機蔬菜	芙蓉絲瓜湯	水果	603
4	5月6日	一	小米飯	和風玉米嫩腐	針菇莧菜	有機蔬菜	海帶豆腐湯	水果	571
5	5月7日	二	糙米飯	橙汁豆腸	螞蟻上樹	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯		603
6	5月8日	三	糙米飯	銀杏芋頭香菇粥	黑珍珠	香拌豇豆	菠蘿麵包	乳品	788
7	5月9日	四	香鬆飯	壽喜燒	紅燒海茸	有機蔬菜	關東煮		523
8	5月10日	五	糙米飯	酥炸豆腐	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	竹筍魚丸湯	水果	661
9	5月13日	一	小米飯	香菇燒油腐	四季豆丁	有機蔬菜	冬瓜鮑魚菇湯	水果	613
10	5月14日	二	糙米飯	沙茶干絲	蜜棗豆芽	有機蔬菜	冬菜粉絲湯		543
11	5月15日	三	細白麵	什錦炒麵	蜜汁蘭花干	豆鼓龍鬚菜	珍珠薏仁豆花	乳品	666
12	5月16日	四	薏仁飯	粉蒸麵腸	鮮筍炒木耳	有機蔬菜	餛飩湯		550
13	5月17日	五	糙米飯	砂鍋嫩豆腐	毛豆炒蛋	有機蔬菜	小卷米粉湯	水果	588
14	5月20日	一	小米飯	味噌燒嫩腐	雙色海帶絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	586
15	5月21日	二	糙米飯	三杯腰花	豆丁豇豆	有機蔬菜	鳳梨冰茶		518
16	5月22日	三	細白麵	玉筍禧菇白醬	小瓜炒甜條	雙色花菜	芙蓉玉米湯	乳品	621
17	5月23日	四	紅藜飯	筍乾燉油腐	香菇燒扁蒲	有機蔬菜	青木瓜鮑菇湯		542
18	5月24日	五	糙米飯	破布子嫩豆腐	花生豆干	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	691
19	5月27日	一	小米飯	蜜汁大黑乾	木須高麗菜	有機蔬菜	絲瓜嫩豆腐湯	水果	637
20	5月28日	二	糙米飯	皮蛋燒豆腐	木須鮑菇	有機蔬菜	芋頭西米露		568
21	5月29日	三	細意麵	古早味肉燥	紅燒獅子頭	彩椒龍鬚菜	芙蓉豆薯湯	乳品	703
22	5月30日	四	紫米地瓜飯	糖醋豆包	沙茶粉絲	有機蔬菜	菇菇蛋花湯		553
23	5月31日	五	糙米飯	三杯油豆腐	火腿玉米炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	568

- 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
 5. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

名稱 (以含乳量計)	鮮乳	奶粉
一份乳品重量	240毫升	4湯匙 (30公克)
熱量 (kcal)	151	151
蛋白質 (公克)	7.4	7.9
脂肪 (公克)	8.6	8.5
碳水化合物 (公克)	11.5	11.1
鈣 (毫克)	250	274
保存期限 (未開封)	冷藏保存 10-14天	陰涼室溫保存 不超過2年

如何正確沖泡奶粉 Q&A

Q1 沖泡奶粉的最佳溫度是多少？
A：奶粉中存在一些不耐熱的營養素，例如：葉酸、維生素C等，因此為避免其流失，建議溫度為65°C，感覺比體溫高一點點的溫度就可以了。

Q2 沖泡奶粉的時候容易結塊沖不開？
A：沖泡奶粉時，應該先加水，再將奶粉加入水中，這樣可以避免奶粉結塊或者溶解不均勻。

Q3 沖泡好的奶粉可以保存多久？
A：泡好的奶粉最好是現泡現喝，若沒有一次喝完，常溫存放不能超過2小時，為了避免細菌滋生，建議還是盡快喝完囉！

全脂鮮奶v.s全脂奶粉飲品 超級比一比

(mg)

160
140
120
100
80
60
40
20
0

■ 全脂鮮奶 ■ 全脂奶粉飲品

鈉 鉀 鈣 鎂 鐵 鋅

奶粉中最重要的3大營養素——蛋白質、脂肪及鈣質，都不容易受到加工過程中高溫的影響，因此奶粉的營養價值和鮮奶並沒有很大的差異；尤其是蛋白質和鈣質，奶粉和鮮奶一樣好。