

台南市東區東光國民小學 113 年 6 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	6月3日	一	小米飯	薑汁燒肉	蔥爆筍絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	607
2	6月4日	二	糙米飯	雞肉親子丼	黃金小魚莧菜	有機蔬菜	仙草蜜		528
3	6月5日	三	糯米	粽子	肉包	酸甜小黃瓜	蛤蠣鮮筍雞湯	乳品	850
4	6月6日	四	蕎麥飯	蔥爆肉絲	玉米雞茸	有機蔬菜	榨菜魚皮湯		553
5	6月7日	五	糙米飯	香酥魚排	蠔油海帶根	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	622
6	6月10日	一	端午節						
7	6月11日	二	小米飯	豬肉壽喜燒	鯖魚大阪燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		510
8	6月12日	三	白米飯	雞肉絲飯	滷蛋	紅蔥鮮筍絲	酸菜鴨肉湯	乳品	746
9	6月13日	四	芝麻飯	招牌鹽酥雞	三杯豆丁	有機蔬菜	冬瓜檸檬		556
10	6月14日	五	糙米飯	沙茶凍豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	595
11	6月17日	一	小米飯	蝦皮肉燥	扁魚白菜	有機蔬菜	關東煮	水果	606
12	6月18日	二	糙米飯	京醬肉絲	黃金小黃瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯		548
13	6月19日	三	米粉	肉燥炒米粉	鵝蛋滷味	紅蔥空心菜	鮮筍魚丸湯	乳品	527
14	6月20日	四	燕麥飯	南瓜燒雞	豆薯炒肉絲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯		544
15	6月21日	五	糙米飯	五味魷魚	筍絲炒蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	604
16	6月24日	一	小米飯	蒙古烤肉	泡菜豆芽	有機蔬菜	九尾雞湯	水果	604
17	6月25日	二	糙米飯	京都排骨	菜豆炒肉末	有機蔬菜	芙蓉絲瓜湯		521
18	6月26日	三	白米飯	黃金火腿炒飯	黑糖起司捲	香伴地瓜葉	青木瓜排骨湯	乳品	653
19	6月27日	四	紫米飯	花雕雞	塔香海茸	有機蔬菜	冬瓜決明子茶		531
20	6月28日	五		結業式餐盒					

- 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。

核果的營養價值

核果含有豐富的維生素和礦物質，有助於維持身體健康和免疫系統。
多酚類、維生素C、鉀等營養素可以幫助抗氧化、維持體內電解質平衡、降低血壓。
果膠和纖維也可以促進腸道蠕動、降低膽固醇。

核果的小知識

傳播小知識

許多核果以其甜美、肉質的外層作為食物吸引了動物的注意，而植物種群也從其種子的傳播中受益。內果皮有時會在果肉部分被吃掉後掉落，但通常會被吞下，穿過消化道，並以糞便的形式返回土壤，裡面的種子完好無損。通過消化道的通道可以減少內果皮的厚度，有助於提高發芽率。

我吃過！有助於提高發芽率

我補血嗎？目前還不确定呢～

櫻桃小知識

Q：常聽到民間說法「吃櫻桃可以補血」是真的嗎？
A：其實不太正確呢！每100公克櫻桃約只有0.2毫克的鐵質，維生素B6也很低，且不含葉酸及維生素B12，難以達到補血效果。