

台南市東區東光國民小學 111 年 12 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	12月1日	四	紅藜飯	紅燒獅子頭	珍珠菜脯蛋	薑絲油菜	九尾雞湯		
2	12月2日	五	糙米飯	泰式檸檬石斑魚	金玉滿堂	有機蔬菜	黑糖薑汁豆花	水果/蛋糕	
3	12月5日	一	小米飯	糖醋排骨	麻婆豆腐	紅蔥地瓜葉	蘿蔔龍骨湯	水果	
4	12月6日	二	糙米飯	瓜子肉燥	洋蔥鮑菇絲	有機蔬菜	魚皮湯		
5	12月7日	三	意麵	鍋燒意麵料	金黃甜玉米	薑絲蚵白菜	鮮蝦蛤蠣湯	乳品	
6	12月8日	四	地瓜飯	三杯雞	胡蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	蒜頭雞湯		
7	12月9日	五	糙米飯	香酥魷魚嘴	紅燒粉絲	有機蔬菜	冬瓜麥茶	水果	
8	12月10日	六	漢堡麵包	卡拉脆皮雞排	地瓜薯條+甜不辣	酸甜小黃瓜	愛玉檸檬蜜	橘子	
9	12月13日	二	糙米飯	沙茶肉絲	XO醬炒瓢瓜	有機蔬菜	黑豆排骨湯		
10	12月14日	三	糯米	麻油雞油飯	鹽蒸雞蛋	蠔油萵苣	冬瓜薏仁湯	乳品	
11	12月15日	四	蕎麥飯	筍干扣肉	白菜滷	活力菠菜	香菇雞湯		
12	12月16日	五	糙米飯	泰式打拋豆乾	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	味噌魚湯	水果	
13	12月19日	一	小米飯	紅燒蕃茄燉肉腐	蠔油海帶絲	薑絲尼龍白菜	牛蒡雞湯	水果	
14	12月20日	二	糙米飯	蜜汁雞丁	玉米蝦仁炒蛋	有機蔬菜	茼蒿餛飩湯		
15	12月21日	三	白米飯	咖哩炒飯	小兔包	芹菜豆芽	菠菜蛋花湯	乳品	
16	12月22日	四	芝麻飯	芋香粉蒸肉	芥蘭炒肉絲乾	芹香甘藍菜	紫米紅豆湯圓		
17	12月23日	五	糙米飯	糖醋石斑魚	鹽味毛豆莢	有機蔬菜	香菜蘿蔔魚丸湯	水果/鮮奶	
18	12月26日	一	小米飯	橙汁排骨	白菜年糕	香炒萵苣葉	冬菜鴨粉絲湯	水果	
19	12月27日	二	糙米飯	雞肉親子丼	蒜香海帶根	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		
20	12月28日	三	紅麵線	當歸鴨麵線	牙齒肉圓	薑絲油菜	當歸湯	乳品	
21	12月29日	四	糙米飯	黃金蝦皮肉燥	吻魚蔥花蛋	水手菠菜	田園蔬菜湯		
22	12月30日	五	糙米飯	鮭魚飯	玉米花椰菜	有機蔬菜	燕麥燒仙草		

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 午間健康教育

柑橘類迷思大破解

Citrus Fruit

小知識補充站

Q. 感冒時能不能吃橘子?

含有比較多的**檸檬烯**，這是一種常見於柑橘類果皮中的揮發油，具有止咳化痰的效果。

橘子皮

橘肉因為富含**檸檬酸**，可能刺激呼吸道造成咳嗽加重的現象。

橘子果肉

A. 原來橘子皮和橘子果肉大不同-吃橘子請適時適量。感冒咳嗽時盡量少吃，以免加重症狀。平時也不適合一次性地大量食用，以免過度刺激呼吸道引發氣管反應。

Q. 什麼是陳皮?

A. 橘皮在曬乾或晾乾的「**陳化**」過程中，具刺激性的揮發油含量會減少，而**黃酮類化合物**含量增加，這時藥用價值才會充分體現出來。柑橘皮顏色會隨著每年晾曬而轉黑，且**放越久**，香味越濃、**藥用效果越好**。

陳皮好處

鎮咳祛痰
開胃生津、治食慾不振
治療胃痛、嘔吐、便秘
降脂、消水腫

Q. 橘子上一絲一絲的白色纖維是什麼呢?

A. 是果瓣上的瓣紋，又稱**橘絡**！橘絡是柑橘類輸送養分的通道，富含**維生素C**、**類黃酮**及**膳食纖維**。具有高營養價值，在吃橘子時也不要漏掉它囉！

橘絡
超營養的囉~

臺南市政府教育局 關心您