

台南市東區東光國民小學 112 年 1 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	1月3日	二	糙米飯	油蔥肉燥飯	芹菜炒花枝	有機蔬菜	茼蒿魚丸湯		549
2	1月4日	三	細白麵	浮水魚羹麵	什錦滷味	扁魚白菜	叉燒包	乳品	826
3	1月5日	四	紅藜飯	栗子蒸雞	蔥花炒蛋	鮑菇萵苣	海芽味噌湯		567
4	1月6日	五	糙米飯	香酥魚柳	彩椒黃金毛豆仁	有機蔬菜	芙蓉菠菜湯	水果	631
5	1月7日	六	鐵板麵	義式番茄肉醬	起司馬鈴薯	雙色花菜	冬瓜檸檬茶	水果	504
6	1月9日	一	小米飯	紅燒滷肉	香菇肉羹	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	593
7	1月10日	二	糙米飯	蜜汁排骨	胡蘿蔔炒蛋	白花椰菜	麻油雞湯		554
8	1月11日	三	細白麵	奶油草菇義大利麵	麥香雞塊	蠔油菠菜	決明子麥茶	乳品	709
9	1月12日	四	紅藜飯	三杯雞	塔香海茸	有機蔬菜	四神湯		568
10	1月13日	五	糙米飯	味噌石斑魚	小魚炒豆干	芹菜豆芽	紫菜蛋花湯	水果/鮮奶酪	629
11	1月16日	一	小米飯	五香肉燥飯	培根高麗菜	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	609
12	1月17日	二	糙米飯	南洋椰汁咖哩飯	玉米三色丁	白花菜	珍珠地瓜粉圓湯		671
13	1月18日	三	白米飯	干貝蘿蔔粥	燒賣+滷蛋	青花椰菜	黑糖雙色麻花卷	乳品	734
14	1月19日	四	結業式	海苔肉鬆麵包	年輪蛋糕	小叮噹人形燒			1045

- 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 午餐營養教育**

## 柑橘類 Citrus Fruit

橘子是我的最愛～

**柑橘類營養價值**

中型的橘子 x1顆 = 維生素C 約50毫克

**每日兩顆橘子** → 達到一天的維生素C總需求量。  
以成年人每日100毫克建議量計

**柑橘種類大不同**

- 柳橙**：酸甜適中帶清香～【吐嚕】是我的特色！
- 臍橙**：體型最大
- 天王柑**：天氣轉冷時會嗆起來～皮粗易剝
- 椪柑**：柔軟多汁風味佳！
- 桶柑**：甜度高、風味濃厚
- 茂谷柑**：體型最小
- 砂糖柑**：特殊香氣
- 檸檬**：皮較厚 酸度高
- 萊姆**：皮較薄 淡淡清香
- 四季柑**：酸味強，常被製作成飲料。

**維生素C**

- 1 促進鐵的吸收。
- 2 促進膠原蛋白的形成。

**膳食纖維**

- 1 促進腸道蠕動。
- 2 改善消化道功能。

**鉀離子**

- 1 有助維持神經健康。
- 2 維持身體體液和電解質的平衡。

**類黃酮**

- 1 強大的抗氧化能力。
- 2 抗發炎作用。

臺南市政府教育局 關心您