

台南市東區東光國民小學 112 年 10 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	10月2日	一	小米飯	花雕排骨	紅燒粉絲	珍菇炒油菜	竹筍雞湯	水果	
2	10月3日	二	糙米飯	蒙古烤肉	甘藍天婦羅	有機蔬菜	冬菜鴨粉絲湯		
3	10月4日	三	刈包	蜜汁豬排	肉燥板條	酸甜小黃瓜	豆薯排骨湯	乳品	
4	10月5日	四	紅藜飯	鹽酥雞	雙色海帶絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		
5	10月6日	五	糙米飯	茄汁魚丁	木須竹筍草菇	水蓮炒豆芽	冬瓜蛤蠣湯	水果	
6	10月9日	一	雙十節	雙十節	雙十節	雙十節	雙十節		
7	10月10日	二	雙十節	雙十節	雙十節	雙十節	雙十節		
8	10月11日	三	牛排麵	海鮮白醬	地瓜薯條	雙色花菜	草菇雞湯	乳品	
9	10月12日	四	紅藜飯	京醬肉絲	珍珠丸子	有機蔬菜	海帶排骨湯		
10	10月13日	五	糙米飯	泰式打拋豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	水果	
11	10月16日	一	小米飯	三杯雞	塔香海茸	蒜香芥藍菜	紫菜蛋花湯	水果	
12	10月17日	二	糙米飯	梅干扣肉	白菜滷	有機蔬菜	佛跳牆		
13	10月18日	三	細白麵	紅燒豬肉麵	海鮮燒賣	川燙青江菜	藥膳紅燒湯	乳品	
14	10月19日	四	紅藜飯	鴿蛋肉燥	油蔥鮮筍絲	有機蔬菜	瓜仔雞湯		
15	10月20日	五	糙米飯	香酥魚	蘑菇咖哩炒蛋	玉米花椰菜	冬瓜山粉圓	水果	
16	10月23日	一	小米飯	蜜汁排骨	XO醬蒲瓜絲	甜豆高麗菜	玉米排骨湯	水果	
17	10月24日	二	糙米飯	瓜仔雞	豆薯炒肉絲	有機蔬菜	魚皮湯		
18	10月25日	三	紅麵線	當歸排骨	蔥燒肉包	半結球萵苣	枸杞當歸湯	乳品	
19	10月26日	四	紅藜飯	沙茶肉絲	珍珠菜脯蛋	有機蔬菜	蛤蠣蒜頭雞湯		
20	10月27日	五	糙米飯	三杯中卷	醬燒黑豆干	紅玉油菜	味噌豆腐湯	水果	
21	10月30日	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	培根大阪燒	禧菇蚵白菜	日式茶壺湯	水果	

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

### 彩椒的挑選與保存

**保存方法**

- 彩椒買回後，若暫時吃不完，可以用烘焙紙及塑膠袋包好，放入冰箱冷藏，約可保存7天。

**烘焙紙包好** → **裝入塑膠袋** → **保鮮7天**

- 若放太久，彩椒會因脫水導致外表出現皺褶，摸起來也變得軟爛，口感不佳。

### 挑選的小技巧

- 看外觀**  
蒂頭和表皮是關鍵，應挑選色澤鮮明、表皮光滑無損、蒂頭未腐壞者。
- 新鮮度**  
直接買要吃的顏色即可，別等到脫水發皺，趁新鮮食用最好。
- 看外型**  
青椒：果肉較薄，果型多為長筒型。  
彩椒：果肉較厚，果型偏短筒鐘型。

### 彩椒在哪裡

彩椒焗烤飯  
做成容器，可食用又美觀。

彩椒時蔬 PIZZA  
常用 PIZZA 顏色及形狀不易變形。

彩椒沙拉  
熱量低，配色好看，又能吃出彩椒原味的甜度。

臺南市政府教育局 關心您