

台南市東區東光國民小學 113 年 2 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	2月16日	五	紫米飯	三杯魚丁	小魚花生豆干	有機蔬菜	好彩頭湯	水果	634
2	2月17日	六	細白麵	義大利肉醬	玉米炒蛋	紅玉花椰菜	燒仙草		565
3	2月19日	一	小米飯	沙嗲雞	蠔油海帶根	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	619
4	2月20日	二	糙米飯	味噌燒肉	柴香銀芽雞絲	有機蔬菜	瓜仔雞湯		569
5	2月21日	三	米粉	南瓜炒米粉	香滷雞翅	木須高麗菜	魚丸湯	乳品	687
6	2月22日	四	蕎麥飯	糖醋排骨	紅燒老豆腐	有機蔬菜	牛蒡龍骨湯		569
7	2月23日	五	糙米飯	茄汁魚丁	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紫米紅豆湯圓	水果	724
8	2月26日	一	小米飯	雞肉親子丼	黃金毛豆仁	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	601
9	2月27日	二	糙米飯	黃金腐皮肉燥	蝦皮白菜肉絲	有機蔬菜	梅子雞湯		564
10	2月28日	三							
11	2月29日	四	紅藜飯	香酥雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		574
12	3月1日	五	糙米飯	咖哩豆腐	翡翠小魚炒蛋	有機蔬菜	關東煮湯	水果	584

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

種子的豆類及果實

南瓜好處

- 胡蘿蔔素**
助護眼睛
- 膳食纖維**
改善便秘
- 抗氧化力**
提升免疫
- 保護心血管**
預防中風

南瓜品種

中國南瓜

東洋南瓜



常見為木瓜形
果肉質地較粗

印度南瓜

西洋南瓜



常見成南瓜橙
果肉質地較細

栗子南瓜

日本品種



果皮呈深綠色
果肉質地較綿

美國南瓜

分夏、冬南瓜



形狀變化多元
果實小質地粗

南瓜的最佳賞味期

南瓜採收下來後，應放在通風陰涼處保存，可以存放3個月左右。

但如果要品嚐南瓜味道最好的時間，建議在採收後一個月內食用，這時候南瓜的果肉較為緊實，味道也最好。

風味最佳
1個月內吃



臺南市政府教育局 關心您

廣告