

台南市東區東光國民小學 113 年 5 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	5月1日	三	細白麵	魷魚羹麵	滷蛋	白菜滷	香蔥花捲	乳品	613
2	5月2日	四	鷹嘴豆飯	紅燒豬腳	蝦皮甘藍菜	青油菜	綠豆燕麥湯		520
3	5月3日	五	糙米飯	番茄蛋豆腐	酥炸花枝丸	蚵白菜	絲瓜魚皮湯	水果	603
4	5月6日	一	小米飯	和風玉米雞	吻魚莧菜	荷葉白菜	海帶柴魚湯	水果	571
5	5月7日	二	糙米飯	橙汁排骨	螞蟻上樹	黑葉白菜	鳳梨苦瓜雞湯		603
6	5月8日	三	糙米飯	虱目魚鹹粥	翡翠蝦仁燒賣	香拌豇豆	菠蘿麵包	乳品	788
7	5月9日	四	香鬆飯	壽喜燒	紅燒海草	青松菜	關東煮		523
8	5月10日	五	糙米飯	酥炸魚柳	三杯杏鮑菇	味美菜	竹筍魚丸湯	水果	661
9	5月13日	一	小米飯	香菇燒雞	四季肉末	小松菜	冬瓜排骨湯	水果	613
10	5月14日	二	糙米飯	沙茶肉絲	柴香豆芽	小松菜	冬菜鴨粉絲湯		543
11	5月15日	三	細白麵	什錦炒麵	蜜汁滷雞腿	豆鼓龍鬚菜	珍珠薏仁豆花	乳品	666
12	5月16日	四	薏仁飯	粉蒸排骨	鮮筍炒肉絲	黑葉白菜	鮮肉餛飩湯		550
13	5月17日	五	糙米飯	砂鍋嫩豆腐	毛豆蝦仁炒蛋	奶油白菜	小卷米粉湯	水果	588
14	5月20日	一	小米飯	味噌燒肉	雙色海帶絲	青油菜	紫菜蛋花湯	水果	586
15	5月21日	二	糙米飯	三杯雞	肉末豇豆	黑葉白菜	鳳梨冰茶		518
16	5月22日	三	細白麵	禧菇培根白醬	小瓜炒甜條	雙色花菜	芙蓉玉米湯	乳品	621
17	5月23日	四	紅藜飯	筍乾滷肉	干貝燒扁蒲	荷葉白菜	青木瓜排骨湯		542
18	5月24日	五	糙米飯	破布子蒸魚	花生小魚干	味美菜	日式茶壺湯	水果	691
19	5月27日	一	小米飯	蜜汁雞丁	培根高麗菜	青松菜	蛤蠣絲瓜湯	水果	637
20	5月28日	二	糙米飯	泰式檸檬肉片	木須鮑菇	小松菜	芋頭西米露		568
21	5月29日	三	細意麵	古早味肉燥	紅燒獅子頭	彩椒龍鬚菜	蒜頭雞湯	乳品	703
22	5月30日	四	紫米地瓜飯	糖醋排骨	沙茶粉絲	黑葉白菜	菇菇蛋花湯		553
23	5月31日	五	糙米飯	三杯油豆腐	火腿玉米炒蛋	蚵白菜	味噌小魚湯	水果	568

- 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、含麥麩穀物、大豆、魚類等其製品。

如何正確沖泡奶粉 Q&A

Q1 沖泡奶粉的最佳溫度是多少？
A：奶粉中存在一些不耐熱的營養素，例如：葉酸、維生素C等，因此為避免其流失，建議溫度為5°C，感覺比體溫高一點點的溫度就可以了。

Q2 沖泡奶粉的時候容易結塊沖不開？
A：沖泡奶粉時，應該先加水，再將奶粉加入水中，這樣可以避免奶粉結塊或者溶解不均勻。

全脂鮮奶 v.s 全脂奶粉飲品 超級比一比

奶粉中最重要的3大營養素——蛋白質、脂肪及鈣質，都不容易受到加工過程中高溫的影響，因此奶粉的營養價值和鮮奶並沒有很大的差異；尤其是蛋白質和鈣質，奶粉和鮮奶一樣好。

Q3 沖泡好的奶粉可以保存多久？
A：泡好的奶粉最好是隨泡隨喝，若沒有一次喝完，常溫存放不能超過2小時，為了避免細菌滋生，建議還是盡快喝完囉！