

台南市東區東光國民小學 114 年 1 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：李嘉津

校長：歐陽兩坤

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	熱量- 大卡
1	1月2日	四	蕎麥飯	鮮蛤干貝蒜頭雞	三杯海草	有機青油菜	綠豆薏仁湯		519
2	1月3日	五	糙米飯	禧蛤龍膽石斑	丁香炒豆干	黑葉白菜	白玉魚丸湯	水果	606
3	1月6日	一	小米飯	紅燒滷肉	客家小炒	有機青松菜	佛跳牆	水果	694
4	1月7日	二	糙米飯	泰式打拋豬肉	海帶芽炒蛋	味美菜	玉米排骨湯		566
5	1月8日	三	白米飯	干貝龍虎斑粥	五香雞腿	活力菠菜	牛奶蒸果子	乳品	824
6	1月9日	四	糙米飯	麻油雞	鄉村冬粉	荷葉白菜	牛蒡排骨湯		538
7	1月10日	五	糙米飯	香酥魷魚圈	大阪鮮蔬燒	有機菠菜	味噌鮮魚湯	水果	674
8	1月13日	一	小米飯	醬爆肉絲	芹菜炒花枝	有機青松菜	黃耆枸杞雞湯	水果	636
9	1月14日	二	糙米飯	豬肉壽喜燒	黃金翡翠炒蛋	有機蚵白菜	燒仙草		549
10	1月15日	三	烏龍麵	日式烏龍炒麵	茶香雞翅	香炒地瓜葉	紫菜蛋花湯	乳品	699
11	1月16日	四	芝麻飯	瓜仔雞	紅燒海帶根	有機青油菜	結頭菜魚丸湯		524
12	1月17日	五	糙米飯	蒲燒虱目魚	砂鍋豆腐	黑葉白菜	關東煮	水果	629
13	1月20日	一	餐盒	肉包	法式檸檬蛋糕	手撕丹麥麵包	乳酪一口酥	小可頌	

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、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

## 天然原型、無調味

選擇顏色均勻、無明顯斑點或變色的堅果

### 包裝完整

清楚標示生產日期和保存期限

### 口感香脆、無油耗味 (低溫烘焙)

低溫烘焙（約120℃）的方式，可以保留堅果的營養價值



### 冷藏、陰涼 乾燥儲存

建議放入密封容器，保持乾燥，避免潮濕環境導致霉變

### 堅果入菜 新鮮處理與即食

新鮮的堅果有特有的香氣，若有異味或油脂酸敗氣味就不可食用

### 簡單又方便的食用方法

根據國民健康署資料，每餐吃一茶匙的堅果，就能達到「我的餐盤」中的建議量！

臺南市餐前5分鐘午餐營養教育



臺南市政府教育局 關心您

廣告