

台南市東區東光國民小學 114 年 2 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行祕書：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 | 2月5日 | 三 | 細白麵 | 紅燒豬肉麵 | 海結黑輪燒 | 活力菠菜 | 鴻禧好彩頭湯 | 乳品 | 625 |
| 2 | 2月6日 | 四 | 雪蓮子飯 | 香菇燒雞 | 小卷高麗菜 | 有機蚵白菜 | 茼蒿魚丸湯 | | 570 |
| 3 | 2月7日 | 五 | 糙米飯 | 泰式檸檬石斑魚 | 番茄炒蛋 | 有機青松菜 | 柴香海芽湯 | 水果 | 675 |
| 4 | 2月10日 | ~ | 小米飯 | 壽喜燒 | 玉米雞茸 | 有機青油菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 636 |
| 5 | 2月11日 | 二 | 糙米飯 | 紫蘇梅子雞 | 客家小炒 | 黑葉白菜 | 結頭菜排骨湯 | | 588 |
| 6 | 2月12日 | 三 | 鐵板麵 | 義大利肉醬 | 黃金腰果蝦仁 | 彩椒花椰菜 | 元宵湯圓 | 乳品 | 728 |
| 7 | 2月13日 | 四 | 糙米飯 | 豆鼓燒排骨 | 沙茶粉絲 | 有機青松菜 | 冬菜餛飩湯 | | 563 |
| 8 | 2月14日 | 五 | 糙米飯 | 三杯油豆腐 | 塔香海茸 | 有機小松菜 | 芙蓉菇湯 | 水果 | 543 |
| 9 | 2月17日 | ~ | 小米飯 | 雞肉親子丼 | 白菜年糕 | 荷葉白菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 630 |
| 10 | 2月18日 | 二 | 糙米飯 | 香菇肉燥 | 蔥花菜脯蛋 | 有機青松菜 | 當歸鴨肉湯 | | 638 |
| 11 | 2月19日 | 三 | 細烏龍 | 日式味噌豚肉片 | 珍珠丸子 | 小卷白花菜 | 蘿蔔排骨湯 | 乳品 | 690 |
| 12 | 2月20日 | 四 | 燕麥飯 | 醬燒鴨 | 麻婆豆腐 | 有機蚵白菜 | 香菇雞湯 | | 585 |
| 13 | 2月21日 | 五 | 糙米飯 | 香酥魚 | 蒜香毛豆莢 | 有機味美菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 603 |
| 14 | 2月24日 | ~ | 小米飯 | 紅燒排骨 | 培根甘藍菜 | 有機青油菜 | 冬菜鴨粉絲湯 | 水果 | 628 |
| 15 | 2月25日 | 二 | 糙米飯 | 沙茶肉絲 | 三杯杏鮑菇 | 黑葉白菜 | 牛蒡排骨湯 | | 618 |
| 16 | 2月26日 | 三 | 白米飯 | 皮蛋瘦肉粥 | 燒賣 | 有機奶油白菜 | 日式花捲麵包 | 乳品 | 802 |
| 17 | 2月27日 | 四 | 糙米飯 | 鹹酥雞 | 蠔油海帶根 | 有機青松菜 | 薑糖豆花 | | 568 |

- 備註： 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜 3. 週五供應「低碳環保健康素」
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明 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。

臺南市
餐前5分鐘
午餐營養教育

家禽及家畜

原來肉也分顏色！？

大多人以烹調前肉類的色澤，簡單區分紅肉和白肉兩種類型。
 但其實是以肉類中含有的**肌紅蛋白含量**來區分，豬肉、羊肉、牛肉等因為肌紅蛋白較高，所以稱為「紅肉」；海鮮及雞肉、鴨肉等則稱為「白肉」。

紅肉 V.S 白肉

肌紅蛋白高

紅肉

哺乳類
動物
為主

營養價值

鐵、鋅、維生素B12含量高

飽和脂肪酸較高

肌紅蛋白低

白肉

禽類和
海鮮
水產

**低熱量
低脂**

不飽和脂肪酸較高

肌紅蛋白是什麼呢？

是一種存在肌肉內的蛋白質，負責體內氧氣的運送。
 肌紅蛋白較多的肉類，烹煮後的肉色較紅，所以有些人會用顏色區分紅肉或白肉。

進階小知識

鮭魚的肉色雖然呈現橘紅色，但其實是屬於白肉，魚肉的顏色是因蝦紅素所致。

臺南市政府教育局 關心您

廣告