

台南市東區東光國民小學 114 年 3 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	3月3日	一	小米飯	玉米燒雞	四季炒肉末	荷葉白菜	蘿蔔魚丸湯	水果	
2	3月4日	二	糙米飯	京都排骨	甘藍燒黑輪	有機小松菜	冬瓜決明子茶		
3	3月5日	三	細意麵	油蔥肉燥	滷蛋	香炒青江菜	蒜頭雞湯	乳品	
4	3月6日	四	蕎麥飯	義式香草燉肉	玉米豆丁	有機青松菜	結球菜雞湯		
5	3月7日	五	糙米飯	椒鹽魚柳	蝦仁青花菜	有機蚵白菜	紫菜蛋花湯	水果	
6	3月10日	一	小米飯	梅香排骨	香菇肉羹	荷葉白菜	九尾雞湯	水果	
7	3月11日	二	糙米飯	紅燒雞	水蓮海帶絲	有機味美菜	黃瓜排骨湯		
8	3月12日	三	米粉	金瓜炒米粉	五香腿排	薑絲尼龍菜	香菜貢丸湯	乳品	
9	3月13日	四	糙米飯	親子丼	洋蔥鮭魚燒	有機青油菜	味噌豆腐湯		
10	3月14日	五	糙米飯	番茄豆腐	毛豆炒蛋	黑葉白菜	虱目魚皮湯	水果	
11	3月17日	一	小米飯	栗子燒雞	甘藍炒肉絲	有機青松菜	玉米排骨湯	水果	
12	3月18日	二	糙米飯	壽喜燒肉	京醬豆干	有機蚵白菜	黑糖燒粉圓		
13	3月19日	三	細白麵	浮水魚羹麵	台式滷味	白菜滷	清蒸肉圓	乳品	
14	3月20日	四	紅藜飯	打拋豬肉	泡菜豆芽	荷葉白菜	青木瓜雞湯		
15	3月21日	五	糙米飯	三杯魚丁	胡蘿蔔炒蛋	有機小松菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	
16	3月24日	一	小米飯	椒麻雞	木須杏鮑菇	有機青油菜	酸辣湯	水果	
17	3月25日	二	糙米飯	沙茶肉絲	蔬菜粉絲	有機味美菜	瓜仔雞湯		
18	3月26日	三	細烏龍麵	柴香燒肉	紅燒獅子頭	有機奶油白菜	昆布文蛤湯	乳品	
19	3月27日	四	糙米飯	筍乾滷肉	蘿蔔滷麵輪	有機青松菜	冬瓜排骨湯		
20	3月28日	五	糙米飯	蒲燒鯛魚	蝦仁炒蛋	黑葉白菜	柴香海芽湯	水果	
21	3月31日	一	小米飯	三杯雞	麻婆豆腐	荷葉白菜	牛蒡排骨湯	水果	

- 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。

果榛好朋油 堅康跟著走

來自榛果的油中之王-榛果油

夏威夷豆

- 1 不飽和脂肪酸：富含不飽和脂肪酸，是非常好的油脂攝取來源，也被稱為「血管清道夫」。
 【榛果】富含β-穀固醇、單元不飽和脂肪酸比例高達73%。
 【夏威夷豆】富含75%以上的優質脂肪，包含了Omega7脂肪酸。
- 2 優良營養比例：高蛋白質及低比例的碳水化合物。
- 3 豐富的維生素與礦物質。
- 4 高纖維比例：增加飽足感並抑制食慾，還可促進腸道益生菌生長，改善腸道健康。

保護心血管 幫助胃腸道蠕動 胎兒發育 抗氧化抗發炎

臺南市政府教育局 關心您 廣告