

台南市東區東光國民小學 110 年 10 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：李嘉津

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	10月1日	五	地瓜飯	咖哩豆腐	胡蘿蔔炒蛋	雙色花菜	關東煮湯	水果	509
2	10月4日	一	小米飯	油蔥雞肉	福菜筍干	蒜香地瓜葉	味噌豆腐湯	水果	537
3	10月5日	二	糙米飯	瓜子肉燥	雙色海帶絲	有機蔬菜	魚皮湯		476
4	10月6日	三	白米飯	茄汁炒飯	紅燒翅腿	薑絲油菜	紫菜蛋花湯	乳品	729
5	10月7日	四	紅藜飯	醬燒排骨	大阪鮮蔬燒	有機蔬菜	當歸鴨湯		536
6	10月8日	五	糙米飯	椒鹽喜相逢	毛豆炒蛋	彩椒花椰菜	冬瓜燒粉圓	水果	635
7	10月11日	一	國慶連假						
8	10月12日	二	小米飯	梅子雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		493
9	10月13日	三	米粉	金瓜米粉	客家小炒	尼龍白菜	大白菜鴨骨濃湯	乳品	598
10	10月14日	四	糙米飯	泰式打拋豬	銀芽雞絲	蔥油空心菜	海帶排骨湯		479
12	10月15日	五	芝麻飯	三杯油豆腐	翡翠吻魚蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	530
12	10月18日	一	小米飯	糖醋雞	小魚豆干	薑絲蚵白菜	芙蓉海芽湯	水果	569
13	10月19日	二	糙米飯	筍乾滷肉	甘藍葷菇	有機蔬菜	蛤蠣蒜頭雞湯		504
14	10月20日	三	板條	美濃炒板條	醬燒雞塊	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	乳品	818
15	10月21日	四	蕎麥飯	砂鍋鴨	玉米炒蛋	炒青江菜	肉骨茶湯		549
16	10月22日	五	糙米飯	鮭魚飯	洋蔥小甜條	鮮菇綠花菜	菇菇蛋花湯	水果	570
17	10月25日	一	小米飯	古早味肉燥	白菜滷	鮮拌地瓜葉	南薑雞湯	水果	606
18	10月26日	二	糙米飯	香酥雞	塔香海茸	有機蔬菜	四神湯		554
19	10月27日	三	白米粥	虱目魚鹹粥	沙茶凍豆腐	薑絲油菜	黑糖雙色麻花捲	乳品	694
20	10月28日	四	糙米飯	南洋椰汁咖哩雞	小瓜甜條	有機蔬菜	田園蔬菜湯		470
21	10月29日	五	地瓜飯	百頁鮑菇燒	番茄炒蛋	薑絲小白菜	紅豆湯圓	水果	641

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

您不知道的食物小祕密

一樣都是豆，營養大不同！



紅豆

我是全穀雜糧類
熱量與飯、麵相當

黃豆

我是豆魚蛋肉類
富含植物性蛋白質



敏豆

我是蔬菜類
纖維多多，熱量少

