

台南市東區東光國民小學 114 年 4 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	4月1日	二	鐵板麵	義大利肉醬	麥克雞塊	有機小松菜	仙草蜜		649
2	4月2日	三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	迷迭香滷雞腿	香拌敏豆	造型企鵝包	乳品	765
3	4月7日	一	小米飯	雞肉絲飯	筍乾滷油豆腐	有機空心菜	豆薯排骨湯	水果	665
4	4月8日	二	糙米飯	可樂豬腳	蝦皮高麗菜	有機蚵白菜	綠豆薏仁湯		725
5	4月9日	三	米糕	筒仔米糕	黑白切滷味	酸甜小黃瓜	四神湯	乳品	748
6	4月10日	四	芝麻飯	雞肉親子丼	水蓮豆芽	有機青油菜	文蛤海帶芽湯		531
7	4月11日	五	糙米飯	泰式打拋豆干	玉米炒蛋	有機味美菜	青木瓜魚丸湯	水果	644
8	4月14日	一	小米飯	豬肉壽喜燒	塔香海茸	有機青松菜	日式茶壺湯	水果	630
9	4月15日	二	糙米飯	蔥油雞	甘藍小甜條	黑葉白菜	芹菜餛飩湯		572
10	4月16日	三	刈包	滷豬排	肉絲炒扁條	蒜香小黃瓜	海帶味噌湯	乳品	687
11	4月17日	四	糙米飯	黃金肉燥	燴三鮮	有機空心菜	白玉蛤蜊雞湯		570
12	4月18日	五	糙米飯	三杯魷魚圈	海根燒豆乾	有機小松菜	芙蓉豆薯湯	水果	633
13	4月25日	五	白米飯	香酥烏魚丁	撥撥毛豆莢	有機蚵白菜	冬瓜麥茶	水果	710
14	4月28日	一	小米飯	橙汁排骨	乾扁四季豆	有機青松菜	南薑雞湯	水果	616
15	4月29日	二	糙米飯	塔香鹹酥雞	玉米肉末	有機味美菜	紫菜蛋花湯		565
16	4月30日	三	細白麵	葷菇培根白醬	小瓜炒蝦仁	玉米花椰菜	羅宋湯	乳品	658

- 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  
午餐營養教育 餐前5分鐘

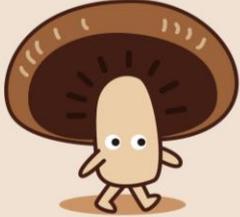
洋菇是世界上食用最廣泛的菇類，正式名稱爲「雙孢蘑菇」，顏色有白色、灰白色、淡米色及褐色，其中以白色的洋菇最爲常見。



白洋菇  
小時候



小褐菇  
青春期



波特貝拉菇  
長大成人

我們3個都是同一種蘑菇喔！隨著成熟度增加，顏色變深，口感與風味也越來越濃郁！

	白洋菇	小褐菇	波特貝拉菇
特徵	顏色白皙，菇體小巧	淡褐色，風味較濃	菇傘較大，質地紮實
成長狀態	剛冒出土	顏色變深，常被認作是「香菇的小時候」	菌傘完全展開，是最成熟的狀態
用途	適合涼拌、快炒、入湯，常見於沙拉、義大利麵等  醃白洋菇	適合製作濃湯、燉煮、快炒、燒烤、燉飯  洋菇燉飯	適合焗烤、煎烤，被當作「素食牛排」  波特貝拉菇