

# 臺南市東區東光國民小學 114 年 6 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	6月2日	一	小米飯	三杯雞	沙茶粉絲	有機青松菜	竹筍排骨湯	水果	615
2	6月3日	二	糙米飯	京醬肉絲	小瓜炒雞卷	有機蚵白蔡	鹿茸菇雞湯		565
3	6月4日	三	細意麵	麻醬肉燥	紅燒雞翅	有機青江菜	蘿蔔魚丸湯	乳品	660
4	6月5日	四	糙米飯	泰式檸檬肉片	紅燒海帶根	有機青油菜	芋頭西米露		586
5	6月6日	五	糙米飯	香酥魚	烤地瓜	有機空心菜	芙蓉豆薯湯	水果	705
6	6月9日	一	小米飯	蝦皮肉燥	菜脯炒蛋	荷葉白菜	魚皮蛤蠣湯	水果	673
7	6月10日	二	糙米飯	豬肉壽喜燒	三杯杏鮑菇	有機莧菜	小卷米粉湯		638
8	6月11日	三	鐵板麵	義大利肉醬	四季肉末	禧菇花椰菜	玉米濃湯	乳品	601
9	6月12日	四	紅藜飯	和風玉米雞	魚香豆乾	有機青油菜	冬瓜排骨湯		587
10	6月13日	五	糙米飯	椒鹽魚丁	黃金腰果	有機味美菜	黑糖豆花	水果	686
11	6月16日	一	小米飯	羅宋排骨	起士馬鈴薯	有機青松菜	紫菜蛋花湯	水果	583
12	6月17日	二	糙米飯	鴿蛋滷肉	竹筍炒肉絲	黑葉白菜	干貝蘿蔔雞湯		531
13	6月18日	三	意麵	鍋燒意麵料	鹽蒸蛋	有機小白菜	昆布柴魚高湯	乳品	538
14	6月19日	四	蕎麥飯	香菇雞	玉米雞蓉	荷葉白菜	絲瓜蛤蠣湯		517
15	6月20日	五	糙米飯	砂鍋豆腐	青蔥蝦仁炒蛋	有機小松菜	綠豆薏仁湯	水果	757
16	6月23日	一	小米飯	韓式泡菜豬肉	蔬菜粉絲	有機青松菜	海帶排骨湯	水果	648
17	6月24日	二	糙米飯	醬燒鴨	紅燒豆腐	有機空心菜	肉骨茶湯		588
18	6月25日	三	白米飯	茄汁炒飯	熟鍋貼	香炒空心菜	仙草蜜	乳品	705
19	6月26日	四	糙米飯	親子丼	豇豆炒肉末	有機青油菜	竹筍蛤蜊雞湯		628
20	6月27日	五	糙米飯	三杯蒸魚	胡蘿蔔炒蛋	有機莧菜	關東煮	水果	599
21	6月30日	一	休業式	羅宋麵包	菠蘿麵包	可頌麵包	紅豆銅鑼燒		800

- 備註：
- 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜
  - 2. 週五供應「低碳環保健康素」
  - 3. 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。

The infographic is titled "午餐營養教育 餐前5分鐘" (Nutrition Education for Lunch, 5 Minutes Before). It features four sections illustrating different types of curry:

- 美式咖哩 (American Curry):** Shows a bowl of curry with bread. Text: "美式咖哩偏向於乾咖哩，會將咖哩夾在麵包裡食用，或是用麵包沾取少量咖哩吃。"
- 印度咖哩 (Indian Curry):** Shows a bowl of curry with rice and bread. Text: "印度咖哩濃厚香料味，常搭配烤餅或米飯。"
- 泰國咖哩 (Thai Curry):** Shows several bowls of different colored curries (red, green, yellow). Text: "泰國咖哩分為綠、黃、紅咖哩三種不同口味，紅咖哩是以紅色辣椒烹煮；綠咖哩則是以新鮮青辣椒烹煮。"
- 日本咖哩 (Japanese Curry):** Shows a bowl of curry with rice. Text: "日本咖哩會加入食材一同烹煮，如：馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、雞肉等食材，滑順的口感又多了蔬果的甜味，多用於咖哩飯或烏龍麵。"