

台南市東區東光國民小學 114 年 10 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	10月1日	三	紅麵線	當歸鴨	中秋月餅	鮑菇炒萵苣	藥膳當歸湯	乳品	723
2	10月2日	四	薏仁飯	京醬肉絲	木須筍絲	有機青松菜	鮮肉餛飩湯		548
3	10月3日	五	糙米飯	茄汁豆腸	玉米炒蛋	有機萵菜	百香菓愛玉	水果	678
4	10月7日	二	小米飯	椒麻雞	年糕白菜燒	有機黑葉菜	青木瓜排骨湯		555
5	10月8日	三	刈包	紅燒豬排	蔬菜板條	酸甜小黃瓜	四神湯	乳品	747
6	10月9日	四	糙米飯	蔥爆肉絲	魚香粉絲	有機青油菜	白玉蛤蠣湯		531
7	10月13日	一	小米飯	蔥油雞	腐皮大豆芽	有機黑葉菜	牛蒡排骨湯	水果	601
8	10月14日	二	糙米飯	蜜汁滷豬腳	油悶筍干	有機味美菜	竹筍蛤蠣雞湯		563
9	10月15日	三	拉麵	味噌拉麵料	港式燒賣	香炒奶油白菜	味噌大骨湯	乳品	773
10	10月16日	四	紫米飯	南洋沙嗲雞	甘藍天婦羅	有機青松菜	肉骨茶湯		552
11	10月17日	五	糙米飯	三杯中卷	青蔥蝦仁炒蛋	有機小松菜	柴香海帶湯	水果	658
12	10月20日	一	小米飯	泡菜燒肉	螞蟻上樹	有機青油菜	蒜頭雞湯	水果	645
13	10月21日	二	糙米飯	三杯雞	蜜汁白干絲	有機黑葉菜	關東煮		585
14	10月22日	三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	西西里番茄雞翅	玉米花椰菜	花捲麵包	乳品	775
15	10月23日	四	糙米飯	油蔥蝦皮肉燥	蘿蔔滷麵輪	有機荷白菜	虱目魚丸湯		548
16	10月27日	一	小米飯	梅子雞	香拌海帶根	有機黑葉菜	冬瓜排骨湯	水果	601
17	10月28日	二	糙米飯	豆鼓蒸排骨	雲南薄片	有機味美菜	九尾雞湯		548
18	10月29日	三	細拉麵	紅燒豬肉麵	滷蛋	有機豆芽菜	藥膳紅燒湯	乳品	778
19	10月30日	四	蕎麥飯	筍乾滷肉	扁魚白菜	有機青松菜	萵菇雞湯		568
20	10月31日	五	糙米飯	香酥魚排	萬聖南瓜包	有機蚵白菜	黑糖地瓜粉圓甜湯	水果	625

- 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
 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

花生又稱落花生、土豆或長壽果，其花朵枯萎落地後才開始結果實，所以稱作「落花生」；屬豆科植物的一種，花生脂質含量約40%，因此被歸類為「油脂與堅果種子」類。

常見花生品種

台南14號

- 淡粉紅色種皮
- 是臺灣市佔率最高的品種

台南16號(黑金剛)

- 深色種皮
- 富含花青素，焙炒後可食

台南17號

- 深紫色斑紋種皮
- 蒸熟後口感Q軟

花生的構造

- 花生殼(果實)
- 花生仁(種子)
- 種皮(保護)
- 胚芽(新個體)
- 子葉(儲存養分)

花生特殊營養成分

- 白藜蘆醇：**幫助身體抗氧化、對抗壞的自由基。花生發芽後白藜蘆醇含量會更多！
- 花青素：**存在黑紫色花生種皮，能保護眼睛、維持心血管健康。
- 好的脂肪酸—油酸、亞麻油酸：**幫助降低壞膽固醇，保護心血管健康。

雲林縣元長鄉是全臺種植花生產量之冠，有「花生的故鄉」之稱。花生產期在6月及11月，在臺南地區盛產於善化。