

台南市東區東光國民小學 114 年 11 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	11月3日	一	小米飯	紅燒排骨	塔香海茸	有機空心菜	蛤蠣蒜頭雞湯	水果	604
2	11月4日	二	糙米飯	咖哩雞	玉米雞茸	有機黑葉菜	大頭菜排骨湯		569
3	11月5日	三	白米飯	番茄蛋炒飯	義式香料滷雞腿	香炒奶油白菜	紫菜蛋花湯	乳品	768
4	11月6日	四	糙米飯	香菇雞	滷獅子頭	有機青油菜	干貝蘿蔔雞湯		624
5	11月7日	五	糙米飯	砂鍋豆腐燒	蔥花炒蛋	有機蚵白菜	魚皮冬粉湯	水果	609
6	11月10日	一	小米飯	雞肉親子丼	木須杏鮑菇	有機黑葉菜	小魚味噌湯	水果	606
7	11月11日	二	糙米飯	咖哩雞	泡菜大豆芽	有機味美菜	冬瓜蛤蜊湯		537
8	11月12日	三	白米飯	玉米雞茸粥	五香滷蛋	香炒尼龍白菜	菠蘿麵包	乳品	790
9	11月13日	四	糙米飯	味噌雞	蜜汁豆干	有機空心菜	丸子玉米湯		579
10	11月14日	五	糙米飯	香酥魚柳	鹽味毛豆莢	有機蚵白菜	燕麥燒仙草	水果	733
11	11月17日	一	小米飯	壽喜燒	鯖魚豆芽燒	有機青松菜	柴魚海帶芽湯	水果	597
12	11月18日	二	糙米飯	蜜汁燒雞	XO醬粉絲	有機黑葉菜	酸辣湯		561
13	11月19日	三	細白麵	蒜香海鮮白醬	牛角麵包	彩椒花椰菜	羅宋湯	乳品	755
14	11月20日	四	糙米飯	雞肉絲飯	福菜筍乾	有機蚵白菜	酸菜肉片貢丸湯		591
15	11月21日	五	糙米飯	番茄豆腐	翡翠蝦仁炒蛋	有機小松菜	玉米濃湯	水果	605
16	11月24日	一	小米飯	椒麻雞	銀芽雞絲	有機黑葉菜	海芽味噌湯	水果	576
17	11月25日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	培根大阪燒	有機味美菜	日式茶壺湯		590
18	11月26日	三	細白麵	浮水魚羹麵	小瓜甜不辣	扁魚白菜	港式叉燒包	乳品	733
19	11月27日	四	糙米飯	招牌鹹酥雞	芝麻海帶根	有機青油菜	地瓜粉圓豆花		661
20	11月28日	五	糙米飯	破布子蒸魚	三杯杏鮑菇	有機蚵白菜	關東煮	水果	568

- 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
食農遊學地圖

草菇
Straw mushroom

臺灣重要產地
臺南柳營、六甲、官田、嘉義縣及屏東

我可能是熱量低、營養又好吃！
好食！好食！

生長過程
草菇是一種食用菌，主要生長在稻草或纖維質的介質上，因此得名「草菇」。

豐富營養素

礦物質(磷、鉀、鈉、鈣、鎂、鋅、鋅、硒...等)

低卡
低熱量,提供飽足感。

高纖
維持腸道健康。

高蛋白
多種胺基酸,植物性優質蛋白質。

水溶性纖維(β -glucan)
穩定血糖。

維生素(B1、B2、B3、C...等)
能量代謝平衡。

抗氧化物質如穀胱甘肽(glutathione)、黃酮類(flavonoids)
提升免疫,降低氧化壓力。

菌的生長過程

孢子發芽 → 菌絲 → 草菇形成 → 子實體(草菇成熟)