

台南市東區東光國民小學 111 年 01 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	1月3日	一	小米飯	可樂豬腳	鮭魚豆芽燒	蒜香萵苣	麻油雞湯	水果	644
2	1月4日	二	糙米飯	雞肉親子丼	蠔油海帶絲	有機蔬菜	燒仙草		648
3	1月5日	三	白米粥	干貝蘿蔔粥	香草雞翅	尼龍白菜	菠蘿麵包	乳品	937
4	1月6日	四	糙米飯	蔥油香菇雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	芙蓉菇菇湯		441
5	1月7日	五	糙米飯	蜜汁黑豆干	番茄炒蛋	水手菠菜	芹香魚丸湯	水果	609
6	1月10日	一	小米飯	咖哩雞	培根高麗菜	蒜香地瓜葉	紫菜蛋花湯	水果	598
7	1月11日	二	糙米飯	香菇肉燥	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	豆薯排骨湯		561
8	1月12日	三	紅麵線	當歸鴨麵線	黃金玉米	薑絲油菜	當歸藥膳湯	乳品	690
9	1月13日	四	糙米飯	雞肉絲飯	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	茼蒿餛飩湯		547
10	1月14日	五	紅藜飯	椒鹽鯖魚	西芹小甜條	薑絲蚵白菜	白蘿蔔玉米湯	水果	634
11	1月17日	一	小米飯	壽喜燒	蔥花炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	624
12	1月18日	二	糙米飯	香酥雞	玉米四季豆	有機蔬菜	珍珠豆花		629
13	1月19日	三	細白麵	義大利肉醬	優質雞塊	青花椰菜	蛤蜊菇菇湯	乳品	657
14	1月20日	四	結業式	墨西哥特濃奶酥	牛奶蒸菓子	愛心牛奶球			880

- 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

臺南市
餐前5分鐘
午餐營養教育

菇類 Mushrooms

常見的食用菌菇類

秀珍菇 (側耳/鳳尾菇) 珊瑚菇 (黃金菇/金頂蘑) 木耳 (雲耳/木樨) 杏鮑菇 (刺芹菇) 舞菇 (灰樹菇) 猴頭菇 (猴菇/刺蝟菌) 洋菇 (冬菇/北菇) 香菇 (冬菇/北菇) 金針菇 (金菇/金菇菜) 鴻喜菇 (真姬菇/玉蕈) 白精靈菇 (海鮮菇) 草菇 (蘭花菇/家生菇) 柳松菇 (茶樹菇/柳松茸) 花菇 (菊花菇/北菇)

菇類的營養午餐料理

香菇雞湯 香菇肉燥 薑絲炒木耳
海帶滷杏鮑菇 金針菇炒蛋 筍絲炒木耳 香菇滷冬瓜

菌菇類的營養

- 1 多醣體
穩定血糖、調節血脂。
- 2 膳食纖維
預防便秘、增加飽足感。
- 3 維生素B群
維持細胞作用的輔助酵素，功能含代謝、造血、保護神經、提高免疫。
- 4 維生素C
維持皮膚健康、抗氧化、幫助鈣和鐵質吸收。

臺南市政府教育局 關心您