

台南市東區東光國民小學 111 年 02 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行祕書：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	2月11日	五	白米飯	鮭魚飯	木須蔥鮑菇	芹菜綠豆芽	好彩頭湯	水果	616
2	2月14日	一	小米飯	南洋咖哩椰汁雞	培根甘藍菜	蒜香萵苣	紫菜蛋花湯	水果	646
3	2月15日	二	糙米飯	泡菜燒肉	鄉村冬粉	有機蔬菜	元宵湯圓		693
4	2月16日	三	鐵板麵	蘑菇肉醬	玉米三色	青花椰菜	南瓜濃湯	乳品	574
5	2月17日	四	芝麻飯	粉蒸排骨	魚香鮑菇	薑絲小白菜	蛤蜊蒜頭雞湯		584
6	2月18日	五	糙米飯	香菇燉油腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	關東煮	水果	556
7	2月21日	一	小米飯	鵪鶉肉燥	扁魚白菜	薑絲油菜	薑母鴨	水果	638
8	2月22日	二	糙米飯	蜜汁雞丁	豆薯炒肉絲	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯		566
9	2月23日	三	白油麵	什錦炒麵	可樂雞翅	蔥油菠菜	玉米濃湯	乳品	691
10	2月24日	四	糙米飯	蔥爆豬肉片	麻婆豆腐	香芹高麗菜	結頭菜大骨湯		558
11	2月25日	五	糙米飯	泰式魚丁	蠔油海帶根	有機蔬菜	黑糖冬瓜粉圓	水果	693

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

全穀雜糧類 我的餐盤

本月推薦食材

全穀雜糧類家族

米麥類
糙米 胚芽米 薏仁 燕麥 玉米 小米

根莖類
地瓜 馬鈴薯 芋頭 南瓜 山藥 蓮藕

豆類及果實
紅豆 綠豆 皇帝豆 花豆 蓮子 菱角

認識米的種類

米質特性分類

在來米
細長，透明度高，煮熟後口感較鬆且乾，適合蘿蔔糕、板條、米苔目、碗粿等。

蓬萊米
圓短；黏性介於糯米和在來米中間，適合煮飯、熬粥。

糯米
顏色為白色不透明，煮熟後口感較軟黏，長糯米適合做粽子、油飯；短糯米適合做湯圓、麻糬。

營養午餐的全穀雜糧類料理

炒飯 板條 蘿蔔糕 湯圓 饅頭

米的營養價值

礦物質：維持身體健康及良好新陳代謝

維生素：免疫佳、精神好

膳食纖維：幫助排便順暢

加工方式分類

糙米 胚芽米 白米

脫殼 去除糠層 去除胚芽

米食小知識

Q：保存的米長蟲了怎麼辦？

A：將米放入塑膠袋中綁緊袋口後，放入冷凍庫三小時再放進冷藏庫，可以解決蟲害危機囉！

預防米蟲小撇步：

1. 米桶裡放大蒜或辣椒
2. 將米放通風處吹乾後，用密封袋裝成小袋放在陰涼乾燥處或冰箱冷藏。
3. 購買小包裝、真空包裝的新鮮米。

動手做看看 蘿蔔糕(電鍋料理)

材料：在來米粉、白蘿蔔、水、油
調味料：鹽

1. 蘿蔔洗淨削皮刨粗絲備用。
2. 將在來米粉、蘿蔔絲、水按照1:2:3比例量好備用。
3. 蘿蔔絲加油炒軟後，加入拌勻的在來米粉水，拌炒至糊狀。
4. 盛入已刷油的容器中，放入電鍋(外鍋2-3杯水)。
5. 蒸熟即完成。