

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	鴿蛋肉燥	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

認識米的種類

米質特性分類

在來米

蓬萊米

糯米

加工方式分類

營養午餐的全穀雜糧類料理

米食小知識

動手做看看 蘿蔔糕(電鍋料理)

臺南市政府廣告