

台南市東區東光國民小學 111 年 3 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	3月1日	二	糙米飯	雞肉親子丼	玉米花椰菜	尼龍白菜	味噌蛤蜊湯		560
2	3月2日	三	白米飯	咖哩炒飯	大溪黑豆干	有機蔬菜	芙蓉菠菜湯	乳品	611
3	3月3日	四	糙米飯	糖醋排骨	西芹小甜條	蒜香萵苣	九尾雞湯		580
4	3月4日	五	糙米飯	番茄豆腐	甜玉米豆丁	有機蔬菜	芹菜魚皮湯	水果	614
5	3月7日	一	小米飯	京醬肉絲	客家小炒	木須甘藍菜	香菇雞湯	水果	661
6	3月8日	二	糙米飯	砂鍋肉片	紅燒粉絲	有機蔬菜	甜玉米龍骨湯		583
7	3月9日	三	米粉	肉燥炒米粉	洋蔥黑輪片	雙色花椰菜	瓜仔雞湯	乳品	511
8	3月10日	四	地瓜飯	春川炒雞	年糕白菜羹	香炒蚵白菜	海帶排骨湯		587
9	3月11日	五	糙米飯	香酥水晶魚	文蛤豆芽	有機蔬菜	白玉鮑菇湯		658
10	3月14日	一	小米飯	蝦皮香菇肉燥	福菜筍乾	薑絲青江菜	綠豆粉角湯	水果	697
11	3月15日	二	糙米飯	京都排骨	玉米肉末	有機蔬菜	大頭菜雞湯		579
12	3月16日	三	糯米	筒仔米糕	滷蛋	白菜滷	冬瓜排骨湯	乳品	616
13	3月17日	四	糙米飯	咖哩雞	魚板甘藍菜	香拌地瓜葉	羅宋湯		536
14	3月18日	五	糙米飯	泡菜豆腐煲	起司鮭魚燒	有機蔬菜	鮑菇魚丸湯	水果	598
15	3月21日	一	小米飯	豬肉壽喜燒	銀芽雞絲	芹香高麗菜	柴香紫菜湯	水果	591
16	3月22日	二	糙米飯	三杯雞	塔香海茸	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		566
17	3月23日	三	白米粥	皮蛋瘦肉粥	什錦鴿蛋滷味	尼龍白菜	黑糖銀絲卷	乳品	622
18	3月24日	四	糙米飯	番茄燉肉	白菜魚羹	有機蔬菜	牛蒡雞湯		583
19	3月25日	五	糙米飯	瓜子蒸魚	丁香花生豆干	紅玉白花菜	田園蔬菜湯	水果	646
20	3月28日	一	小米飯	薑汁燒肉	瓢瓜肉絲	薑絲油菜	小魚味噌湯	水果	598
21	3月29日	二	細白麵	白醬蘑菇義大利麵	香雞排	愛心牛奶球	冬瓜山粉圓		727
22	3月30日	三	糙米飯	雞肉絲飯	蔥爆小黑輪	有機蔬菜	豆薯龍骨湯	乳品	608
23	3月31日	四	蕎麥飯	泰式打拋豬	沙茶粉絲	蔥油地瓜葉	蛤蠣冬瓜湯		526

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

**牛乳變身>>優酪乳**

**製作流程**

1. **加熱滅菌**：優酪乳以加熱消滅細菌過的乳品作為原料。

2. **加入菌種發酵**：發酵菌種為乳酸菌、酵母菌或其他好菌，會使牛乳中的乳糖代謝成乳酸，而蛋白質在酸性的環境下會變成濃稠半凝固態。

3. **均質化**：剛發酵完成的優酪乳不是均勻的液態，有點像是半凝固態的優格質地。經過均質化的程序後可使液體質地更加滑順均勻，並可以避免分層或不均勻！

4. **調和**：為了讓優酪乳喝起來更好喝，業者可能會添加糖或其他添加物進行調和。

5. **分裝**：我們便可以在冷藏區中買到好喝的優酪乳囉！

6. **過濾**：好新愛！

**貼心小叮嚀**

1. 除了優久乳、奶粉、煉乳之外，大部分的乳製品都須保存在冷藏攝氏7度以下才不會變質。

2. 市售優酪乳或價格口味多樣，但可能同時含有過多的糖或香料等添加物，健康的首選是原味無糖的唷。

無糖都瘦了！

臺南市政府教育局 關心您