

台南市東區東光國民小學 111 年 4 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	4月1日	五	糙米飯	鮮蔬咖哩	毛豆腰果蝦仁	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	631
2	4月6日	三	白米飯	番茄肉絲炒飯	韭菜甜不辣	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	643
3	4月7日	四	糙米飯	香菇雞	甘藍萵菇	蒜香萵苣	皇帝豆排骨湯		588
4	4月8日	五	糙米飯	糖醋魚丁	西芹燒百頁	有機蔬菜	仙草蜜		631
5	4月11日	一	小米飯	筍乾扣肉	雙色海帶絲	薑絲蚶白菜	豆薯雞湯	水果	634
6	4月12日	二	糙米飯	黃金肉燥	蝦皮高麗菜	有機蔬菜	紫菜湯		528
7	4月13日	三	細白麵	浮水魚羹麵	黑白切滷味	扁魚白菜	叉燒包	乳品	742
8	4月14日	四	地瓜飯	鹹酥雞	涼拌黃豆芽	薑絲油菜	刺瓜大骨湯		584
9	4月15日	五	糙米飯	三杯鮑腐	鹽味毛豆莢	有機蔬菜	小魚味噌豆腐湯	水果	546
10	4月18日	一	小米飯	栗子蒸雞	魚板甘藍菜	青江菜	海芽菇菇湯	水果	621
11	4月19日	二	糙米飯	椒麻肉片	鄉村粉絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		551
12	4月20日	三	細白麵	義大利肉醬麵	起司馬鈴薯	青花菜	南瓜濃湯	乳品	586
13	4月21日	四	糙米飯	沙茶肉絲	芹彩油腐丁	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯		566
14	4月22日	五	糙米飯	鮭魚飯	洋蔥鮑菇	芹香綠豆芽	愛玉檸檬	水果	632
15	4月25日	一	小米飯	紅燒豬腳	玉米雞茸	有機蔬菜	四神湯	水果	615
16	4月26日	二	糙米飯	紅蔥香菇肉燥	鮮蔬大阪燒	有機蔬菜	冬菜餛飩湯		570
17	4月27日	三	紅麵線	麵線糊	香滷雞腿	蔥油空心菜	冰心地瓜	乳品	672
18	4月28日	四	芝麻飯	咖哩雞	竹筍炒肉絲	紅蔥地瓜葉	絲瓜粉絲湯		524
19	4月29日	五	糙米飯	什錦砂鍋煲	海帶豆干	小魚莧菜	芹菜魚皮湯	水果	561

- 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 營養教育

油時與堅果種子類 Oils and Nuts

吃芝麻的好處

芝麻是主要油料作物之一，其油脂含量高。麻油富含**不飽和脂肪酸**，主要的不飽和脂肪酸為**油酸 (oleic acid)** 及**亞麻油酸 (linoleic acid)**，不飽和脂肪酸易氧化，但具**降低膽固醇、防止血管硬化**的功能。

鐵質是血紅蛋白、肌紅蛋白及多種酵素的重要成分，也是多種生理反應不可少的物質，包括攜帶氧氣、能量製造、DNA複製及修復都需要鐵質的參與。

鈣質維持骨骼與牙齒正常發育及健康。鈣有助血液凝固、協助心臟肌肉收縮等功用。

維生素E主要生理功能**是抗氧化**，保護細胞不受自由基傷害。

鎂用於**建構牙齒、骨頭的骨質**；也參與體內多項生化反應，如提供醣類、脂肪代謝、DNA跟蛋白質合成，調節神經細胞與肌肉收縮的功能。

營養成分比一比

	黑芝麻(熟)	白芝麻(熟)
熱量	599	626
蛋白質	17.3	20.3
脂肪	54.4	58.7
碳水化合物	20.6	15.7
膳食纖維	14.0	10.7
鈣	1479	76
鎂	386	415
鐵	10.3	6.3
維生素E	22.69	16.66

臺南市政府教育局 關心您

資料來源：食藥署-台灣食品成分資料庫