

台南市東區東光國民小學 112 年 11 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：源曼琪

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	11月1日	三	白米飯	虱目魚鹹粥	茶香雞塊	蔥燒白花菜	黑糖雙色花捲	乳品	
2	11月2日	四	鷹嘴豆飯	可樂豬腳乾	筍乾炒肉片	有機蔬菜	九尾雞湯		
3	11月3日	五	糙米飯	破布子蒸魚	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	關東煮	水果	
4	11月6日	一	小米飯	金瓜粉蒸肉	香菇肉羹	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	
5	11月7日	二	糙米飯	雞肉親子井井	燴三鮮	有機蔬菜	小魚味噌湯		
6	11月8日	三	白米飯	海鮮炒飯	起司馬鈴薯	甜豆高麗菜	紫菜蛋花湯	乳品	
7	11月9日	四	紅藜飯	蔥爆肉絲	螞蟻上樹	有機蔬菜	四物雞湯		
8	11月10日	五	糙米飯	韓式泡菜豆腐	腐皮大豆芽	有機蔬菜	榨菜魚皮湯	水果	
9	11月13日	一	小米飯	鼓蒸排骨	花生小魚干	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	水果	
10	11月14日	二	糙米飯	豬肉壽喜燒	紅燒海茸	有機蔬菜	柴魚海帶芽湯		
11	11月15日	三	細白麵	義大利肉醬	玉米炒蛋	三色青花菜	蘑菇濃湯	乳品	
12	11月16日	四	地瓜飯	梅子雞	魚香油腐	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		
13	11月17日	五	糙米飯	日式鮭魚飯	腰果蝦仁	有機蔬菜	燒仙草	水果	
14	11月20日	一	小米飯	糖醋排骨	培根甘藍	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	
15	11月21日	二	糙米飯	香菇肉燥	雲南薄片	有機蔬菜	四神湯		
16	11月22日	三	板條	美濃炒板條	五香滷雞腿	活力菠菜	香菇雞湯	乳品	
17	11月23日	四	薏仁飯	白芝麻香酥雞	雙色海帶絲	有機蔬菜	冬瓜粉圓湯		
18	11月24日	五	糙米飯	砂鍋豆腐燒	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	
19	11月27日	一	小米飯	味噌燒肉	鮪魚豆芽燒	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	
20	11月28日	二	糙米飯	橙汁排骨	鮮味扁蒲	有機蔬菜	南薑雞湯		
21	11月29日	三	細白麵	浮水魚羹麵	黑白切滷味	扁魚白菜	叉燒包	乳品	
22	11月30日	四	蕎麥飯	三杯雞	鮑菇炒肉絲	有機蔬菜	大頭菜排骨湯		

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**

## 彩椒的挑選與保存

**保存方法**

- 彩椒買回後，若暫時吃不完，可以用烘焙紙及塑膠袋包好，放入冰箱冷藏，約可保存7天。
- 若放太久，彩椒會因脫水導致外表出現皺摺，摸起來也變得軟爛，口感不佳。

**挑選的小技巧**

- 看外觀**  
蒂頭和表皮是關鍵，應挑選色澤鮮明、表皮光滑無損、蒂頭未腐壞者。
- 新鮮度**  
直接買要吃的顏色即可，別等到脫水發皺，趁新鮮食用最好。
- 看外型**  
青椒：果肉較薄，果型多為長筒型。  
彩椒：果肉較厚，果型偏短筒鐘型。

**彩椒在哪裡**

- 彩椒焗烤飯：做成容器，可食用又美觀。
- 彩椒時蔬 PIZZA：常用 PIZZA 顏色及形狀不易變形。
- 彩椒沙拉：熱量低，配色好看，又能吃出彩椒原味的甜度。

臺南市政府教育局 關心您