

台南市東區東光國民小學 114 年 3 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：李嘉津

校長：歐陽兩坤

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	熱量- 大卡
1	3月3日	一	小米飯	玉米燒雞	四季炒肉末	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	621
2	3月4日	二	糙米飯	京都排骨	甘藍燒黑輪	有機蔬菜	冬瓜決明子茶		632
3	3月5日	三	細意麵	油蔥肉燥	滷蛋	香炒青江菜	蒜頭雞湯	乳品	827
4	3月6日	四	蕎麥飯	義式香草燉肉	玉米豆丁	有機蔬菜	結球菜雞湯		594
5	3月7日	五	糙米飯	椒鹽魚柳	蝦仁青花菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	639
6	3月10日	一	小米飯	梅香排骨	香菇肉羹	有機蔬菜	九尾雞湯	水果	604
7	3月11日	二	糙米飯	紅燒雞	水蓮海帶絲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯		546
8	3月12日	三	米粉	金瓜炒米粉	五香棒腿	薑絲尼龍菜	香菜貢丸湯	乳品	655
9	3月13日	四	糙米飯	親子丼	洋蔥鮭魚燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯		543
10	3月14日	五	糙米飯	番茄豆腐	毛豆炒蛋	有機蔬菜	虱目魚皮湯	水果	616
11	3月17日	一	小米飯	栗子燒雞	甘藍炒肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	632
12	3月18日	二	糙米飯	壽喜燒肉	京醬豆干	有機蔬菜	黑糖燒地瓜粉圓		635
13	3月19日	三	細白麵	浮水魚羹麵	台式滷味	白菜滷	清蒸肉圓	乳品	700
14	3月20日	四	紅藜飯	打拋豬肉	泡菜豆芽	有機蔬菜	青木瓜雞湯		549
15	3月21日	五	糙米飯	三杯魚丁	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	646
16	3月24日	一	小米飯	椒麻雞	木須杏鮑菇	有機蔬菜	酸辣湯	水果	601
17	3月25日	二	糙米飯	沙茶肉絲	蔬菜粉絲	有機蔬菜	瓜仔雞湯		608
18	3月26日	三	細烏龍麵	柴香燒肉	紅燒獅子頭	有機奶油白菜	昆布文蛤湯	乳品	791
19	3月27日	四	糙米飯	筍乾滷肉	蘿蔔滷麵輪	有機蔬菜	豆薯排骨湯		541
20	3月28日	五	糙米飯	蒲燒鯛魚	蝦仁炒蛋	有機蔬菜	柴香海芽湯	水果	636
21	3月31日	一	小米飯	三杯雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	水果	651

- 備註： 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜 3. 週五供應「低碳環保健康素」
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明 4. 本校一律使用國產豬食材
 5. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

果榛好朋油
堅康跟著走

來自榛果的油中之王-榛果油

夏威夷豆

- 1 不飽和脂肪酸：富含不飽和脂肪酸，是非常好的油脂攝取來源，也被稱為「血管清道夫」。
【榛果】富含β-穀固醇、單元不飽和脂肪酸比例高達73%。
【夏威夷豆】富含75%以上的優質脂肪，包含了Omega7脂肪酸。
- 2 優良營養比例：高蛋白質及低比例的碳水化合物。
- 3 豐富的維生素與礦物質。
- 4 高纖維比例：增加飽足感並抑制食慾，還可促進腸道益生菌生長，改善腸道健康。

保護心血管 幫助胃腸道蠕動 胎兒發育 抗氧化抗發炎

臺南市政府教育局 關心您 廣告