

台南市東區東光、博愛國民小學 115 年 3 月份午餐食譜

營養師：薛伊均

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2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	708
2	3月3日	二	糙米飯	打拋豬肉	泡菜豆芽	有機蔬菜	元宵湯圓		755
3	3月4日	三	米粉	金瓜炒米粉	鹽味毛豆莢	薑絲尼龍菜	香菜貢丸湯	乳品	581
4	3月5日	四	糙米飯	蔥油雞	京醬豆干	有機蔬菜	青木瓜雞湯		792
5	3月6日	五	糙米飯	香酥魷魚圈	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	808
6	3月9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	690
7	3月10日	二	糙米飯	南洋沙嗲雞	開陽白菜	有機蔬菜	綠豆湯		675
8	3月11日	三	細白麵	浮水魚羹麵	腐皮豆芽	香炒青江菜	清蒸肉圓	乳品	736
9	3月12日	四	糙米飯	鴿蛋肉燥	玉米豆丁	有機蔬菜	結球菜雞湯		605
10	3月13日	五	糙米飯	番茄豆腐	毛豆炒蛋	有機蔬菜	虱目魚皮湯	水果	650
11	3月16日	一	小米飯	糖醋排骨	香菇肉羹	有機蔬菜	九尾雞湯	水果	794
12	3月17日	二	糙米飯	紅燒雞	水蓮海帶絲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯		607
13	3月18日	三	米糕	筒仔米糕	燴三鮮	薑絲青江菜	香菇雞湯	乳品	734
14	3月19日	四	糙米飯	親子丼	洋蔥鮪魚燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯		639
15	3月20日	五	糙米飯	椒鹽魚柳	黃金翡翠炒蛋	有機蔬菜	燒仙草	水果	716
16	3月23日	一	小米飯	椒麻雞	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	豆薯排骨湯	水果	591
17	3月24日	二	糙米飯	梅香排骨	蔬菜粉絲	有機蔬菜	瓜仔雞湯		763
18	3月25日	三	細烏龍麵	日式烏龍炒麵	沙茶凍豆腐	香炒地瓜葉	昆布文蛤湯	乳品	520
19	3月26日	四	糙米飯	咖哩雞	蘿蔔滷麵輪	有機蔬菜	黑糖燒地瓜粉圓		536
20	3月27日	五	糙米飯	京醬豆包	蝦仁炒蛋	有機蔬菜	柴香海芽湯	水果	611
21	3月30日	一	小米飯	紅燒滷肉	客家小炒	有機蔬菜	金黃玉米湯	水果	608
22	3月31日	二	糙米飯	香雞排	甘藍小甜條	有機蔬菜	芹菜餛飩湯		512

- 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 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。



相傳起源於西歐或歐洲一帶的地中海地區

營養價值

1. 富含維生素A、C、B1、B2、K等。
2. 豐富的礦物質如鈣、鎂、磷和鐵質等。
3. 每100克高達63毫克的維生素C，含量超過桃子、梨子和蘋果。
4. 胡蘿蔔素也比番茄、菜豆和黃瓜高出10倍。

不喜歡香菜其實是基因造成的!?

研究指出香菜所含的「醛類」物質會產生特殊香味，而帶有特定基因的人，會覺得香菜聞起來有臭蟲或肥皂的氣味，讓人完全難以下嚥!



挑選與保存

挑選

1. 顏色為翠綠色
2. 觀察是否有損傷或病蟲害、菜梗沒有斷裂者為佳

保存

1. 泡水法：保存2-3週
將洗淨的香菜裝進保鮮盒中→倒入水蓋過香菜根部→放進冰箱冷藏(每2-3天需更換盒內的清水)。
2. 冷藏：保存3-5天
香菜表面噴水→用報紙包裹→放進塑膠袋中冷藏
3. 冷凍：保存1個月
將洗淨的香菜擦乾後切碎→分裝成小包裝→冰箱冷凍

著名的香菜料理

缺了香菜則少一味!



麵線



貢丸湯



豬血糕