

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	栗子燒蘭花干	甘藍燒黑輪	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	708
2	3月3日	二	糙米飯	泰式打拋豆丁	茼蒿蝦仁青花	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	麻油煎蛋	京醬豆干	有機蔬菜	木瓜萵菇湯		792
5	3月6日	五	糙米飯	三杯大黑干	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	玉米燒蛋豆腐	四季豆丁	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	690
7	3月10日	二	糙米飯	南洋沙嗲豆包	年糕白菜燒	有機蔬菜	綠豆湯		675
8	3月11日	三	細白麵	浮水魚羹麵	銀芽干絲	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	結球菜玉米湯		605
10	3月13日	五	糙米飯	番茄豆腐	毛豆炒蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	650
11	3月16日	一	小米飯	糖醋豆包	香菇素肉羹	有機蔬菜	九尾禧菇湯	水果	794
12	3月17日	二	糙米飯	紅燒豆腐	水蓮海帶絲	有機蔬菜	黃瓜香菇湯		607
13	3月18日	三	米糕	筒仔米糕	燴三鮮	薑絲青江菜	紫菜蛋花湯	乳品	734
14	3月19日	四	糙米飯	櫛瓜親子丼	海苔豆芽燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯		639
15	3月20日	五	糙米飯	椒鹽豆腸	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	椒麻豆包	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	591
17	3月24日	二	糙米飯	梅香豆包	蔬菜粉絲	有機蔬菜	瓜仔鮑菇湯		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	昆布萵菇湯	乳品	520
19	3月26日	四	糙米飯	田園咖哩	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	起司炒蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	611
21	3月30日	一	小米飯	紅燒滷肉	客家小炒	有機蔬菜	玉米秀菇湯	水果	608
22	3月31日	二	糙米飯	香酥豆腐	甘藍小甜條	有機蔬菜	白菜餛飩湯		512

- 備註： 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜 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。



香菜
芫荽

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。

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

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!



著名的香菜料理
缺了香菜則少一味!



麵線



貢丸湯



豬血糕