

台南市東區東光國民小學 112 年 10 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行祕書：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	10月2日	一	小米飯	花雕燒嫩腐	紅燒粉絲	珍菇炒油菜	竹筍素羹湯	水果	662
2	10月3日	二	糙米飯	蒙古炒豆干	甘藍天婦羅	有機蔬菜	白玉海帶湯		538
3	10月4日	三	刈包	蜜汁蒟排	蔬菜板條	酸甜小黃瓜	豆薯蛋花湯	乳品	746
4	10月5日	四	紅藜飯	什錦鹽蔬	雙色海帶絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		666
5	10月6日	五	糙米飯	茄汁豆包	木須竹筍草菇	水蓮炒豆芽	香菇冬瓜湯	水果	603
6	10月11日	三	牛排麵	蘑菇白醬	地瓜薯條	雙色花菜	草菇湯	乳品	754
7	10月12日	四	芝麻飯	京醬干絲	紫米黑珍珠	有機蔬菜	冬菜鴨粉絲湯		588
8	10月13日	五	糙米飯	泰式打拋豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	水果	611
9	10月16日	一	小米飯	三杯炸豆腸	塔香海茸	沙茶芥藍菜	紫菜蛋花湯	水果	616
10	10月17日	二	糙米飯	梅干燒油腐	白菜滷	有機蔬菜	佛跳牆		566
11	10月18日	三	細白麵	紅燒鮑菇麵	素金元寶	川燙青江菜	藥膳紅燒湯	乳品	733
12	10月19日	四	薏仁飯	鵪鶉肉燥	鮑菇鮮筍絲	有機蔬菜	瓜仔麵麩湯		566
13	10月20日	五	糙米飯	香酥豆腐	蘑菇咖哩炒蛋	玉米花椰菜	冬瓜山粉圓	水果	635
14	10月23日	一	小米飯	蜜汁小豆干	腐皮蒲瓜絲	甜豆高麗菜	白菜玉米湯	水果	630
15	10月24日	二	糙米飯	瓜仔麵輪燒	豆薯炒干絲	有機蔬菜	雞蛋豆腐湯		564
16	10月25日	三	紅麵線	當歸素鴨肉	素菜包	半結球萵苣	枸杞當歸湯	乳品	638
17	10月26日	四	蕎麥飯	沙茶老豆腐	珍珠菜脯蛋	有機蔬菜	翡翠芙蓉羹湯		711
18	10月27日	五	糙米飯	三杯素腰花	醬燒黑豆干	紅玉油菜	味噌豆腐湯	水果	646
19	10月30日	一	小米飯	馬鈴薯燉菇	鮮蔬大阪燒	禧菇蚵白菜	日式茶壺湯	水果	637
20	10月31日	二	糙米飯	田園咖哩	百頁海帶根	有機蔬菜	蘿蔔鮑菇湯		562

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

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

彩椒的挑選與保存

保存方法

1 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。

烘焙紙包好 → **裝入塑膠袋** → **保鮮7天**

2 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

1 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。

2 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。

3 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 廣告