

臺南市東區勝利國小 106 年 10 月份學校午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
								(大卡)
10月2日	一	小米飯	栗子蒸雞	昆布麵泡	有機蔬菜	金針排骨湯		699
10月3日	二	糙米飯	黑胡椒肉片	三杯豆腐	炒萵苣	芹菜貢丸湯	水果	696
10月5日	四	糙米飯	親子丼	青蔬毛豆	木須高麗菜	四神湯	水果	685
10月6日	五	糙米飯	三鮮花枝	鄉村冬粉	薑絲尼龍菜	味噌湯	乳品	669
10月11日	三	細白麵	義式白醬拌料	麥克雞塊*3	青花菜	檸檬冬瓜		739
10月12日	四	糙米飯	豆鼓燒排骨	洋蔥鮭魚	吻魚白菜	關東煮湯	水果	750
10月13日	五	白米飯	鮭魚肉	蕃茄豆腐蛋	有機蔬菜	魚丸湯		651
10月16日	一	小米飯	茄香肉燥	炒大黃瓜	蠔油芥藍	山藥排骨湯		672
10月17日	二	糙米飯	紅燒雞腿	洋蔥炒蛋	蒜香地瓜葉	蒜香蚬仔湯	水果	681
10月18日	三	飯條	飯條拌料	滷雞排	雪花菠菜	紫菜湯		743
10月19日	四	糙米飯	瓜子肉	西芹小卷	有機蔬菜	豆花粉圓湯	水果	683
10月20日	五	糙米飯	蒸蛋	海鮮魚排	枸杞高麗	日式味噌湯	乳品	662
10月23日	一	小米飯	魯豬排	香菇肉羹	脆白菜	玉米濃湯		695
10月24日	二	糙米飯	麵輪燒肉	丁香豆干	鮮味絲瓜	當歸鴨湯	水果	716
10月25日	三	糯米飯	油飯拌料	魯蛋	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯		753
10月26日	四	糙米飯	香酥雞	鮮蔬洋芋	小刈菜	餛飩湯	水果	671
10月27日	五	糙米飯	糖醋魚	蝦仁炒蛋	菇扒白菜	三色大湯	乳品	675
10月30日	一	小米飯	吉利豬排	黃瓜燴魚羹	有機蔬菜	青蔥蛋花湯		671
10月31日	二	糙米飯	咖哩雞	鵪蛋豆腐	青松菜	菜頭清湯	水果	675

營養師:薛美娟

執行秘書:胡瓊文

校長:余豐賜

備註: 1.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚、停水、停電----)變動食譜

2.水果乳品係暫定

3.本校採用 4 章 1Q 可溯源之食材,資料登錄在校園食材登錄平臺。

4.響應市府低碳綠能永續校園政策,本校每週五訂為健康低碳蔬食日,環保減碳又強身。

臺南市東區勝利國小 106 年 10 月份學校午餐 健康飲食教育宣導

整腸軟便話【香蕉】

香蕉 100 克熱量約 125 千卡

香蕉含有豐富食物纖維，維他命 A，鉀質等，所以有很棒的整腸、強化肌肉、利尿軟便功能。對於常便秘、肌膚乾燥的人，吃了香蕉以後可以馬上消化，迅速補充體力。

如何選購香蕉：挑選表皮金黃、果皮外緣稜線較不明顯、體形肥厚圓鈍、尾端圓滑，果香濃郁的。

食用清潔：即使是香蕉，食用前也應用清水反復沖洗的方式來清除果皮上殘餘的農藥，用來做果汁時尤其要注意清潔。

適當保存：香蕉保存在攝氏 10—25 之間最適合，過於高溫容易過熟變色，而溫度過低易發生冷害的現象，因此天熱時放在涼爽的地方，天冷時用報紙等包好保存。切記不要放在冰箱中哦！

(用餐前感謝語)

用感恩的心 惜福惜物 把飯菜吃光光