

台南市東區東光國民小學 111 年 11 月份素食午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：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	11月1日	二	糙米飯	椒麻腰花	紅燒粉絲	水蓮豆芽	鮑菇蘿蔔湯		546
2	11月2日	三	白米飯	奶香燉飯	玉米豆丁	彩椒花椰菜	冬瓜決明子茶	乳品	635
3	11月3日	四	芝麻飯	沙茶凍豆腐	花生豆干	有機蔬菜	人蔘鮑菇湯		561
4	11月4日	五	糙米飯	醬燒鮑腐	白菜滷	薑絲蚵白菜	針菇紫菜湯	水果/乳品	678
5	11月7日	一	小米飯	梅子豆包	芹彩鮑菇絲	香拌地瓜葉	喜菇白菜湯	水果	565
6	11月8日	二	糙米飯	壽喜燒	棗香豆芽	有機蔬菜	味噌湯豆腐湯		501
7	11月9日	三	鐵板麵	蘑菇黑胡椒醬	百頁蔬菜排	三色花椰菜	玉米濃湯	乳品	686
8	11月10日	四	糙米飯	南瓜香菇豆腐	素羹甘藍	蠔油菠菜	當菇素鴨湯		548
9	11月11日	五	糙米飯	椒鹽豆腸	彩椒腰果豆丁	有機蔬菜	地瓜粉圓豆花	水果	708
10	11月14日	一	小米飯	羅宋雞球	紅燒老豆腐	香拌萵苣	麻油猴頭菇湯	水果	748
11	11月15日	二	糙米飯	瓜子素燥	西班牙炒蛋	有機蔬菜	冬瓜素羹湯		546
12	11月16日	三	白米飯	番茄蛋炒飯	黑白切滷味	薑絲尼龍白菜	紫菜蛋花湯	乳品	621
13	11月17日	四	薏仁飯	地瓜咖哩豆腐	木須白菜	清炒油菜	羅宋湯		536
14	11月18日	五	糙米飯	韓式泡菜豆腐	蒟蒻燒甘藍	有機蔬菜	海芽魚丸湯	水果	578
15	11月21日	一	小米飯	泰式打拋菇菇	三色海帶絲	香炒青江菜	酸辣湯	水果	588
16	11月22日	二	糙米飯	親子丼	壽喜燒油腐	有機蔬菜	味噌豆腐湯		572
17	11月23日	三	刈包	紅燒莠排	客家板條	酸甜小黃瓜	冬瓜排骨湯	乳品	693
18	11月24日	四	糙米飯	瓜子腐皮絲飯	筍乾梅乾菜	蠔油地瓜葉	素魚丸湯		505
19	11月25日	五	糙米飯	香酥豆腐	鮑菇美生菜	有機蔬菜	黑糖燒粉圓	水果	608
20	11月28日	一	小米飯	麻油素燒	針菇粉絲	蘭豆高麗菜	大頭菜湯	水果	633
21	11月29日	二	糙米飯	香檸椒麻豆包	塔香海茸	有機蔬菜	關東煮		547
22	11月30日	三	細白麵	義大利素醬	香酥甜品	花椰菜	南瓜濃湯	乳品	590

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

餐前5分鐘
可輕鬆準備好

起司 CHEESE

吃起司的好處

- 1 鈣：維持骨骼與牙齒健康。
- 2 優質蛋白質：幫助肌肉生長。
- 3 維生素A：有助身體成長與眼睛健康。
- 4 維生素B2：維持皮膚的健康，促進皮膚、頭髮及指甲生長。

起司的華麗變身

製作流程

- 殺菌**：起司的原料為生乳，消滅鮮乳中的巴氏德殺菌法殺菌致病菌。
- 加入發酵菌**：殺菌後的乳汁加入乳酸菌，讓酸度上升。
- 入模**：將豆花狀、充滿水分的起司放入有洞的模具中。
- 凝乳**：加入凝乳酶使乳汁凝固。（此時看起來就像豆花或豆腐狀）
- 瀝水**：（除水分讓身材更緊實）使用自然方式讓水分滴除或採用壓力將水分去除。
- 鹽漬**：將鹽抹在起司表面，幫助起司繼續脫水，也增添風味。
- 熟成**：溫度、溫度及空間決定起司風味特色。

每份計算比一比

	牛乳 1份240ml	起司 1份45g
熱量 (kcal)	151	139.1
蛋白質 (g)	7.4	8.1
脂肪 (g)	8.6	10.8
碳水化合物 (g)	11.5	2.7
鈣 (mg)	249.6	272.7
維生素A (IU)	343.2	482

臺南市政府教育局 關心您