

台南市東區東光國民小學 111 年 12 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	12月1日	四	紅藜飯	紅燒獅子頭	珍珠菜脯蛋	薑絲油菜	九尾喜菇湯		602
2	12月2日	五	糙米飯	泰式檸檬豆包	金玉滿堂	有機蔬菜	黑糖薑汁豆花	水果/優格	626
3	12月5日	一	小米飯	糖醋雞球	麻婆豆腐	紅蔥地瓜葉	蘿蔔玉米湯	水果	671
4	12月6日	二	糙米飯	瓜子素燥	榨菜木須鮑菇	有機蔬菜	冬菜餛飩湯		560
5	12月7日	三	意麵	鍋燒意麵料	金黃甜玉米	薑絲蚵白菜	海帶香菇湯	乳品	706
6	12月8日	四	地瓜飯	三杯豆乾	胡蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	枸杞葷菇湯		517
7	12月9日	五	糙米飯	香酥杏鮑菇	紅燒粉絲	有機蔬菜	冬瓜麥茶	水果	621
8	12月10日	六	漢堡麵包	酥炸茅排	地瓜薯條甜不辣	酸甜小黃瓜	愛玉檸檬蜜	橘子	650
9	12月13日	二	糙米飯	沙茶凍豆腐	禧菇炒瓢瓜	有機蔬菜	蓮藕黑豆湯		465
10	12月14日	三	糯米	麻油猴頭菇飯	鹽蒸雞蛋	蠔油萵苣	冬瓜薏仁湯	乳品	666
11	12月15日	四	蕎麥飯	筍干燒麵腸	白菜滷	活力菠菜	黃瓜香菇湯		509
12	12月16日	五	糙米飯	泰式打拋豆乾	三色豆炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐	水果	619
13	12月19日	一	小米飯	紅燒番茄嫩豆腐	蠔油海帶絲	薑絲尼龍白菜	牛蒡白玉香菇湯	水果	570
14	12月20日	二	糙米飯	蜜汁豆乾	紅甜椒玉米炒蛋	有機蔬菜	茼蒿餛飩湯		575
15	12月21日	三	白米飯	咖哩炒飯	小兔包	芹菜豆芽	菠菜蛋花湯	乳品	681
16	12月22日	四	芝麻飯	芋香粉蒸麵腸	芥蘭炒豆乾	芹香甘藍菜	紫米紅豆湯圓		601
17	12月23日	五	糙米飯	糖醋雞球	鹽味毛豆莢	有機蔬菜	香菜蘿蔔魚丸湯	水果/蛋糕	629
18	12月26日	一	小米飯	橙汁炸豆腸	白菜年糕	香炒萵苣葉	冬菜鴨粉絲湯	水果	651
19	12月27日	二	糙米飯	紫蚵酥親子丼	涼拌海帶根	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		546
20	12月28日	三	紅麵線	當歸鴨麵線	牙齒肉圓	薑絲油菜	當歸湯	乳品	633
21	12月29日	四	糙米飯	黃金素燥	翡翠炒蛋	水手菠菜	田園蔬菜湯		509
22	12月30日	五	糙米飯	麻油禧菇炒飯	玉米花椰菜	有機蔬菜	燕麥燒仙草	水果	669

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

臺南市 餐前5分鐘 午間健康資訊

柑橘類迷思大破解

Citrus Fruit

小知識補充站

Q. 感冒時能不能吃橘子?

含有比較多的**檸檬烯**，這是一種常見於柑橘類果皮中的揮發油，具有止咳化痰的效果。

橘子皮

橘肉因為富含**檸檬酸**，可能刺激呼吸道造成咳嗽加重的現象。

橘子果肉

A. 原來橘子皮和橘子果肉大不同-吃橘子請**適時適量**。感冒咳嗽時盡量少吃，以免加重症狀。平時也不適合一次性地大量食用，以免過度刺激呼吸道引發氣管反應。

Q. 什麼是陳皮?

A. 橘皮在曬乾或晾乾的「**陳化**」過程中，具刺激性的揮發油含量會減少，而**黃酮類化合物**含量增加，這時藥用價值才會充分體現出來。柑橘皮顏色會隨著每年晾曬而轉黑，且**放越久**，香味越濃、**藥用效果越好**。

陳皮好處

鎮咳祛痰
開胃生津、治食慾不振
治療胃痛、嘔吐、便秘
降脂、消水腫

Q. 橘子上一絲一絲的白色纖維是什麼呢?

A. 是果瓣上的瓣紋，又稱**橘絡**！橘絡是柑橘類輸送養分的通道，富含**維生素C**、**類黃酮**及**膳食纖維**。具有高營養價值，在吃橘子時也不要漏掉它囉！

橘皮 (至少3年以上) → 陳皮

橘絡
超營養的囉~

臺南市政府教育局 關心您