

台南市東區東光國民小學 112 年 4 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	4月6日	四	地瓜飯	什錦香蔬	棗香豆芽	有機蔬菜	仙草蜜		573
2	4月7日	五	糙米飯	田園咖哩	海根豆干燒	有機蔬菜	關東煮	水果	593
3	4月10日	一	小米飯	親子丼	海苔鮮蔬燒	香炒青江菜	海帶珍菇湯	水果	594
4	4月11日	二	糙米飯	味噌嫩油腐	豆干甘藍菜	有機蔬菜	牛蒡香菇湯		506
5	4月12日	三	鐵板麵	義式番茄肉醬	黃金鴨豆腐	玉米三色丁	決明子麥茶	乳品	790
6	4月13日	四	蕎麥飯	彩椒豆腐燒	燴三鮮	蠔油地瓜葉	白玉鮑菇湯		519
7	4月14日	五	糙米飯	香酥牛蒡排	泰式打拋豆干	有機蔬菜	青木瓜魚丸湯	水果	574
8	4月17日	一	小米飯	紅燒香菇豆腐	玉米雪蓮子	薑絲蚶白菜	九尾喜菇湯	水果	675
9	4月18日	二	糙米飯	栗子燒油腐	螞蟻上樹	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯		558
10	4月19日	三	白米飯	銀杏芋菇粥	獅子頭	紅燒滷白菜	黑糖花捲	乳品	784
11	4月20日	四	薏仁飯	壽喜燒	鹽味毛豆莢	木須甘藍菜	日式茶壺湯		511
12	4月21日	五	糙米飯	香椿炒飯	玉米炒蝦仁	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	620
13	4月24日	一	小米飯	鮑菇肉燥	香菇炒蒲瓜	香炒萵苣	蘿蔔貢丸湯	水果	591
14	4月25日	二	糙米飯	韓式泡菜豆腐	木須鮮筍	有機蔬菜	芙蓉豆薯湯		520
15	4月26日	三	細白麵	台式炒麵	京都腐皮捲	蠔油地瓜葉	粉角綠豆薏仁湯	乳品	713
16	4月27日	四	紅藜飯	咖哩百頁	紫糯米糕	薑絲空心菜	草菇鮮筍湯		534
17	4月28日	五	糙米飯	鹽酥老豆腐	雙色海帶絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	532

- 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 食農遊學地圖

地瓜 sweet potato

地瓜的營養

- 膳食纖維**
增加腸道好菌、提升飽足感。
- β-胡蘿蔔素**
維持視力健康、抗氧化。
- 鉀**
調節心跳。
- 鎂**
維持新陳代謝及神經正常功能。
- 低GI 升糖指數**
穩定血糖。

雲林縣是臺灣近年來甘藷種植面積及產量最大的縣市，栽培面積占全國16%，主要栽種**臺農57號**。

由於甘藷生長期短，且全臺各地都有種植，因此一年四季都能吃到新鮮的甘藷。不過每年12月至隔年3月的甘藷產量較多。

臺灣主要產地

新北
台中
彰化
雲林
臺南

甘藷具有高纖有助於排便以利腸道健康並有飽足感，建議連皮一起吃，因為甘藷皮中一樣含有豐富的維生素和礦物質。

甘藷V.s白米 大對抗

	甘藷(黃肉)	白米
熱量(kcal)	66.6	70.8
醣類(g)	15.3	15.6
膳食纖維(g)	1.4	0.1
β-胡蘿蔔素(ug)	38.5	0.6
維生素C(mg)	10.9	0
鉀(mg)	151.8	15.8
鎂(mg)	13.2	1

以1份全穀根莖類計算(55克甘藷=20克白米)

Q. 發芽的甘藷還能食用嗎?
 A. 剝掉芽後仍可食用。貯藏在溫度及濕度皆高的條件下很容易造成發芽，其水分和澱粉含量下降會影響口感、甜度和流失營養物質，但**不會產生有毒物質**。

Q. 甘藷削皮或切開後會變黑，該怎麼辦?
 A. 削皮過程中若發現諸肉變黑(氧化作用)，可立即沖水，甘藷削完後泡水，也能洗掉甘藷流出來的乳汁，避免諸肉變黑，不過這都還是**能夠食用**的喔。

還是可以吃囉!

臺南市政府教育局 關心您

廣告