

台南市東區東光國民小學 112 年 5 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	5月1日	一	小米飯	橙汁炸豆包	乾扁四季豆	芹香甘藍	冬瓜香菇湯	水果	704
2	5月2日	二	糙米飯	可樂鮮蔬滷	茶葉蛋	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯		567
3	5月3日	三	白米飯	皮蛋鮑菇粥	千層紅豆餅	肉燥豇豆	奶皇包	乳品	765
4	5月4日	四	地瓜飯	醬燒雞蛋豆腐	木須鮮筍絲	芹菜豆芽	冬瓜山粉圓		553
5	5月5日	五	糙米飯	三杯豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	芙蓉葷菇湯	水果	557
6	5月8日	一	小米飯	醬燒大豆干	甘藍燒乾片	豆鼓龍鬚菜	珍菇絲瓜湯	水果	563
7	5月9日	二	糙米飯	洋芋番茄燉油腐	西芹炒鮑菇	有機蔬菜	南瓜濃湯		593
8	5月10日	三	紅麵線	麵線糊	素肉圓	香炒空心菜	生日蛋糕	乳品	601
9	5月11日	四	芝麻飯	京醬白乾絲	珍菇莧菜	香炒地瓜葉	鳳梨苦瓜湯		513
10	5月12日	五	糙米飯	椒鹽豆腸	芹菜炒豆干	有機蔬菜	紫米紅豆湯	水果	694
11	5月15日	一	小米飯	花雕油豆腐	香菇白菜羹	薑絲炒油菜	白玉香菇湯	水果	647
12	5月16日	二	糙米飯	酥炸天婦羅	芥藍炒秀菇	有機蔬菜	玉米濃湯		537
13	5月17日	三	鐵板麵	義大利素醬	薺菜餃皇	玉米花椰菜	鳳梨冰茶	乳品	659
14	5月18日	四	蕎麥飯	南洋沙嗲油腐	沙茶粉絲	香炒青江菜	芹菜餛飩湯		548
15	5月19日	五	糙米飯	泡菜豆腐	筍絲炒蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	570
16	5月22日	一	小米飯	皇帝豆滷豆干	三杯鮑菇丁	珍菇莧菜	竹筍香菇湯	水果	557
17	5月23日	二	糙米飯	沙茶乾絲	小瓜炒雞捲	有機蔬菜	青木瓜鮑菇湯		520
18	5月24日	三	米粉	浮水魚羹米粉	鴿蛋滷味	香菇白菜	肉包	乳品	730
19	5月25日	四	薏仁飯	梅子豆包	禧菇龍鬚菜	水蓮豆芽	紫菜蛋花湯		560
20	5月26日	五	糙米飯	香椿八寶飯	海帶豆干絲	有機蔬菜	地瓜粉圓豆花	水果	544
21	5月29日	一	小米飯	糖醋豆腸	螞蟻上樹	香炒空心菜	芙蓉豆薯湯	水果	665
22	5月30日	二	糙米飯	黃金鴿蛋肉燥	白菜滷	有機蔬菜	瓜仔素鴨肉湯		553
23	5月31日	三	糙米飯	瓜仔素燥飯	福菜燒麵輪	蠔油地瓜葉	鮮筍魚丸湯	乳品	520

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 食育教育

紅.黃.青椒一家親

Q. 你知道「玉米筍」是玉米的小時候，但可知道「青椒」長大會變彩椒嗎？

1 彩椒未成熟以前，無論紅色、黃色都經歷過綠色的青春時期，接著才「轉大人」變色。

2 若在幼果時就採收食用則稱為青椒，等到果實成熟後，因類黃酮素、茄紅素增加而轉為橙黃色或紅色，變成甘甜的彩椒，所以彩椒也稱甜椒。

Q. 辣椒是彩椒的祖先？

1 彩椒在植物學分類上屬於「茄科」，都是茄科辣椒屬辣椒種，和辣椒同為親戚。

2 據農委會資料，辣椒一開始作為藥用及觀賞植物，後來貴州地區因缺乏鹽，將辣椒取代鹽來調味，漸漸影響了周邊地區，隨著國民政府遷台，辣椒也傳入了台灣。

3 彩椒為辣椒發生變異後才出現的近代作物，兩者區別關鍵在於「辣不辣」，不辣的即是彩椒。

青椒因其具有獨特口感和味道，並不怎麼討小朋友們喜歡，但若被鹽焗成「彩椒」，不論是紅椒或黃椒、橙椒，能讓許多人因為顏色繽紛、口感甘甜願意嘗試。

顏色不同營養有別

未成熟 → 已成熟

口感：皮澀 椒味重

營養價值與功效：

- 含有豐富的葉綠素、膳食纖維。可促進腸胃蠕動，幫助排便，促進體內代謝。
- 含有植化素「類黃酮」，能夠抵禦自由基攻擊，可降低膽固醇、預防心血管疾病。
- 富含維生素A，可增加免疫力對保護視網膜、黏膜組織很有幫助。
- 含有豐富的維生素C、茄紅素、茄紅素等植化素。抗氧化能力強，預防癌症的發生。

臺南市政府教育局 關心您