

台南市東區東光國民小學 112 年 6 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	6月1日	四	紅藜飯	梅干燒油腐	麻婆豆腐	蠔油萵苣	絲瓜粉絲湯		600
2	6月2日	五	糙米飯	黃金炸豆腐	西班牙炒蛋	有機蔬菜	冬瓜愛玉檸檬	水果	818
3	6月5日	一	小米飯	咖哩百頁	三杯海茸	豆鼓龍鬚菜	海芽嫩腐湯	水果	626
4	6月6日	二	糙米飯	香檸椒麻豆腸	沙茶小黑輪	有機蔬菜	牛蒡香菇湯		540
5	6月7日	三	白米飯	茄汁炒飯	沙茶滷味	香炒青江菜	玉米濃湯	乳品	740
6	6月8日	四	芝麻飯	羅宋嫩油腐	客家小炒	薑絲尼龍菜	酸辣湯		593
7	6月9日	五	糙米飯	茄汁豆包	黃金翡翠炒蛋	有機蔬菜	珍菇絲瓜湯	水果	630
8	6月12日	一	小米飯	親子丼	豆漿玉米燒	香拌地瓜葉	關東煮	水果	621
9	6月13日	二	糙米飯	香爆嫩腐	三杯小豆丁	有機小松菜	決明子麥茶		574
10	6月14日	三	糯米	粽子	冰心地瓜	酸甜小黃瓜	味噌湯	乳品	680
11	6月15日	四	蕎麥飯	壽喜燒	蠔油海帶根	有機青油菜	九尾喜菇湯		512
12	6月16日	五	糙米飯	酥炸豆腐	四季鮑菇丁	薑絲龍鬚菜	紫菜珍菇湯	水果	610
13	6月17日	六	烏龍麵	葷菇烏龍湯料	海帶滷味	薑絲尼龍菜	昆布高湯	水果	554
14	6月19日	一	小米飯	泰式打拋菇菇	葷菇鮮筍絲	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯		557
15	6月20日	二	薏仁飯	香酥豆腸	豆薯炒干絲	有機蔬菜	仙草蜜	乳品	528
16	6月21日	三	細白麵	翡翠肉羹	燒賣	香拌豇豆	白菜香菇羹湯		700
17	6月26日	一	小米飯	瓜仔香菇肉燥	梅干油豆腐	有機蔬菜	香菇魚丸湯	水果	621
18	6月27日	二	糙米飯	三杯黑豆干	蠔油海帶絲	有機蔬菜	海芽豆腐湯		534
19	6月28日	三	細白麵	什錦炒麵	可樂滷味	油炒空心菜	綠豆薏仁湯	乳品	865
20	6月29日	四	香鬆飯	橙汁炸豆包	番茄炒蛋	香拌龍鬚菜	南薑葷菇湯		531
21	6月30日	五	結業式	菜包	丹麥波羅	小可頌			899

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

### 彩椒的挑選與保存

**保存方法**

- 彩椒買回後，若暫時吃不完，可以用烘焙紙及塑膠袋包好，放入冰箱冷藏，約可保存7天。

**烘焙紙包好** → **裝入塑膠袋** → **保鮮7天**

- 若放太久，彩椒會因脫水導致外表出現皺褶，摸起來也變得軟爛，口感不佳。

### 挑選的小技巧

- 看外觀**  
蒂頭和表皮是關鍵，應挑選色澤鮮明、表皮光滑無損、蒂頭未腐壞者。
- 新鮮度**  
直接買要吃的顏色即可，別等到脫水發皺，趁新鮮食用最好。
- 看外型**  
青椒：果肉較薄，果型多為長筒型。  
彩椒：果肉較厚，果型偏短筒鐘型。

### 彩椒在哪裡

彩椒焗烤飯  
做成容器，可食用又美觀。

彩椒時蔬 PIZZA  
常用 PIZZA 顏色及形狀不易變形。

彩椒沙拉  
熱量低，配色好看，又能吃出彩椒原味的甜度。

臺南市政府教育局 關心您