

台南市東區東光國民小學 112 年 8.9 月份午餐食譜

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	8月30日	三	細白麵	義大利肉醬	蘑菇豬排	有機蔬菜	仙草蜜	乳品	672
2	8月31日	四	薏仁飯	味噌燒肉	小魚花生豆干	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		574
3	9月1日	五	糙米飯	三杯魚丁	胡蘿蔔炒蛋	薑絲油菜	關東煮湯		642
4	9月4日	一	小米飯	泡菜燒肉	芹香銀芽雞絲	炒青江菜	味噌鮮魚湯	水果	606
5	9月5日	二	糙米飯	粉蒸排骨	蠔油海帶根	有機蔬菜	梅子雞湯		598
6	9月6日	三	紅麵線	麵線糊	肉圓	蒜香豇豆	小兔包	乳品	582
7	9月7日	四	蕎麥飯	蒜頭雞	竹筍肉絲	有機蔬菜	牛蒡龍骨湯		543
8	9月8日	五	糙米飯	咖哩豆腐	翡翠炒蛋	彩椒花菜	芙蓉豆薯湯	水果	551
9	9月11日	一	小米飯	瓜仔肉燥	筍干滷油腐	香拌地瓜葉	芹菜魚皮湯	水果	653
10	9月12日	二	糙米飯	香菇燒雞	蝦皮蒲瓜肉絲	有機蔬菜	鮮筍排骨湯		551
11	9月13日	三	糯米飯	筒仔米糕	滷雞腿	酸甜小黃瓜	四神湯	乳品	793
12	9月14日	四	紅藜飯	豆鼓排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	九尾雞湯		544
13	9月15日	五	糙米飯	檸檬魚	腐皮大豆芽	蒜香空心菜	海帶豆腐湯	水果	650
14	9月18日	一	小米飯	壽喜燒	香蔬玉米蛋	薑絲油菜	老薑雞湯	水果	659
15	9月19日	二	糙米飯	蔥油雞	豆薯肉絲	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯		518
16	9月20日	三	烏龍麵	鍋燒烏龍麵	什錦滷味	薑絲小白菜	柴魚鮮蛤高湯	乳品	681
17	9月21日	四	地瓜飯	打拋豬肉	紅燒老豆腐	有機蔬菜	甜玉米蔬菜湯		567
18	9月22日	五	糙米飯	鮭魚飯	鹽味毛豆莢	甜椒鮮蔬	愛玉檸檬甜湯	水果	671
19	9月23日	六	細白麵	榨菜肉絲麵料	滷蛋	薑絲蚵白菜	芹菜餛飩湯	水果	622
20	9月25日	一	小米飯	泰式燒肉片	客家小炒	蠔油青江菜	青木瓜排骨湯	柚子	656
21	9月26日	二	糙米飯	黃金腐皮肉燥	三杯鮑菇	有機蔬菜	香菇雞湯		598
22	9月27日	三	米粉	南瓜炒米粉	香滷雞翅	香拌地瓜葉	蘿蔔魚丸湯	乳品	582
23	9月28日	四	芝麻飯	鰻魚飯	蔥花蝦仁炒蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯		517

- 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 文旦 Pomelo**

麻豆文旦是一種柚子的名稱，但不一定是來自臺南麻豆區！

麻豆文旦幾乎全國都有種植，產期在每年的8月~9月，其中以臺南、花蓮及新北產量最多。

**臺南主要產地**

臺南主要產區有麻豆區、下營區和大內區，其中麻豆區的產量最多，占全市產量八成以上。

**文旦一家親**

大家知道嗎？其實文旦只是柚子的其中一種，文旦無法代表柚子呢！柚子可分為文旦、紅柚、大白柚、西施柚等。

**文旦一家親**

- 1 麻豆文旦
- 2 大白柚
- 3 麻豆紅柚
- 4 西施柚

**外型**

- 水滴形
- 圓球形
- 水滴形
- 水滴形

**果肉**

- 果肉淡黃色、肉厚多汁、籽少
- 果肉淡黃或黃色
- 果肉鮮紅色、肉厚多汁
- 果肉淡粉紅色

**產季**

- 產季8-9月
- 產季10-11月
- 產季9-10月
- 產季10-11月

**文旦的營養**

雖然文旦營養價值高，但消化系統欠佳、喉嚨及患有腎臟疾病者應避免食用。

- 1 維生素C 抗氧化、幫助傷口癒合。
- 2 膳食纖維 促進腸胃蠕動、幫助排便。
- 3 礦物質 鈣、鉀、鎂、磷 維持身體機能。

臺南市政府教育局 關心您