

台南市東區東光國民小學 112 年 8.9 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	8月30日	三	細白麵	義大利蘑菇醬	蘑菇萵排	有機蔬菜	仙草蜜	乳品	672
2	8月31日	四	薏仁飯	味噌燒嫩腐	花生炒豆干	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		574
3	9月1日	五	糙米飯	三杯豆腐	胡蘿蔔炒蛋	薑絲油菜	關東煮湯		642
4	9月4日	一	小米飯	泡菜老豆腐	芹香銀芽干絲	炒青江菜	味噌湯	水果	606
5	9月5日	二	糙米飯	南瓜粉蒸麵腸	蠔油海帶根	有機蔬菜	梅子素鴨湯		598
6	9月6日	三	紅麵線	麵線糊	肉圓	香拌豇豆	小兔包	乳品	582
7	9月7日	四	蕎麥飯	照燒皮蛋豆腐	竹筍蕈菇絲	有機蔬菜	牛蒡鮑菇湯		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	黃瓜魚丸湯	水果	653
10	9月12日	二	糙米飯	香菇燒油腐	木須蒲瓜	有機蔬菜	鮮筍秀菇湯		551
11	9月13日	三	糯米飯	筒仔米糕	黃金鴨豆腐	酸甜小黃瓜	四神湯	乳品	793
12	9月14日	四	紅藜飯	鼓汁豆包	螞蟻上樹	有機蔬菜	九尾菇湯		544
13	9月15日	五	糙米飯	檸檬素雞球	腐皮大豆芽	香拌空心菜	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	老薑冬瓜鮮菇湯	水果	659
15	9月19日	二	糙米飯	塔香豆干	豆薯肉豆薯炒蛋	有機蔬菜	黃瓜玉米湯		518
16	9月20日	三	烏龍麵	鍋燒烏龍麵	什錦滷味	薑絲小白菜	昆布海帶湯	乳品	681
17	9月21日	四	地瓜飯	打拋鮑菇	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	香椿炒飯	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	榨菜干絲麵料	滷蛋	薑絲蚵白菜	芹菜餛飩湯	水果	622
20	9月25日	一	小米飯	泰式腐皮燒	客家小炒	蠔油青江菜	青木瓜鮑菇湯	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	香菇貢丸湯		598
22	9月27日	三	米粉	南瓜炒米粉	京都腐皮捲	香拌地瓜葉	蘿蔔魚丸湯	乳品	582
23	9月28日	四	芝麻飯	素鰻魚飯	禧菇毛豆炒蛋	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

3. 週五供應「低碳環保健康素」

2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明

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 鉀、鈣、鎂、磷 維持身體機能。

外型

- 1 麻豆文旦：水滴形
- 2 大白柚：圓球形
- 3 麻豆紅柚：水滴形
- 4 西施柚：水滴形

果肉

- 1 麻豆文旦：果肉淡黃色、肉厚多汁、籽少
- 2 大白柚：果肉淡黃或黃色
- 3 麻豆紅柚：果肉鮮紅色、肉厚多汁
- 4 西施柚：果肉淡粉紅色

產季

- 1 麻豆文旦：產季8-9月
- 2 大白柚：產季10-11月
- 3 麻豆紅柚：產季9-10月
- 4 西施柚：產季10-11月

臺南市政府教育局 關心您