

台南市東區東光國民小學 112 年 12 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	12月1日	五	糙米飯	鹽酥菇菇	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	菠菜餛飩湯	水果	679
2	12月4日	一	小米飯	南瓜燒嫩腐	木須燒葷菇	有機蔬菜	人蔘鮑菇湯	水果	635
3	12月5日	二	糙米飯	梅子豆腸	海根燒干片	有機蔬菜	芙蓉菇菇湯		569
4	12月6日	三	意麵	鍋燒意麵料	黃金甜玉米	薑絲蚵白菜	昆布高湯	乳品	532
5	12月7日	四	黑芝麻飯	南洋咖哩椰汁雞	甘藍花枝燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		672
6	12月8日	五	糙米飯	茄汁燒豆腐	西班牙炒蛋	有機蔬菜	雞蛋豆腐羹湯	水果	645
7	12月9日	六	漢堡	牛蒡排	地瓜薯條	酸甜小瓜	愛玉檸檬蜜	水果	710
8	12月12日	二	小米飯	沙茶干絲	花生炒豆干	有機蔬菜	麻油猴頭菇湯		623
9	12月13日	三	細意麵	鹽水意麵肉燥	滷蛋	紅玉豆芽	菠菜魚丸湯	乳品	795
10	12月14日	四	紅藜飯	椒麻豆干	白菜年糕	有機蔬菜	青木瓜大棗湯		571
11	12月15日	五	糙米飯	檸檬豆包	芹香小甜條	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	644
12	12月18日	一	小米飯	泡菜豆腐	鄉村粉絲	有機蔬菜	大頭菜湯	水果	658
13	12月19日	二	糙米飯	栗子燒嫩腐	木須鮑菇	有機蔬菜	芙蓉豆薯湯		573
14	12月20日	三	糯米飯	麻油雞米糕	紅燒獅子頭	蠔油菠菜	四神湯	乳品	722
15	12月21日	四	紫米飯	黃金素燥	百頁天婦羅	有機蔬菜	蘿蔔餛飩湯		540
16	12月22日	五	糙米飯	南洋沙嗲豆腐	火腿玉米炒蛋	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果	685
17	12月25日	一	小米飯	三杯豆干絲	福菜筍干	有機蔬菜	貢丸湯	水果	618
18	12月26日	二	糙米飯	泰式打拋菇菇	塔香海茸	有機蔬菜	冬瓜香菇湯		548
19	12月27日	三	拉麵	味噌拉麵	水晶餃	香炒油菜	味噌湯	乳品	654
20	12月28日	四	薏仁飯	粉蒸麵腸	麻婆豆腐	有機蔬菜	山藥牛蒡湯		676
21	12月29日	五	糙米飯	香椿炒飯	鹽味毛豆莢	有機蔬菜	芙蓉菠菜湯	水果	676

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

菱角
Water Chestnuts

全國菱角最大的產地在臺南市官田區，
無論是產量或種植面積都是全國第一。

主要產地
官田區

菱角家族

二角菱

- 1 果實有兩個角。
- 2 秋冬成熟。
- 3 口感較鬆綿。
- 4 盛產期為9至11月。

四角菱

- 1 果實有四個角。
- 2 夏天成熟。
- 3 口感較爽脆。
- 4 盛產期為5至9月。

菱角構造

葉、果實、種子、莖、水中根、氣囊

成熟的菱角是深紅色的，
由於菱角採收後接觸到空氣逐漸變黑，所以平常我們看到的都是黑色菱角。

臺南市政府教育局 關心您

廣告