

台南市東區東光國民小學 113 年 1 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	1月2日	二	糙米飯	親子丼	玉米豆丁	有機蔬菜	茼蒿魚丸湯		592
2	1月3日	三	白米飯	咖哩炒飯	玉米布丁酥	彩椒花菜	黑糖地瓜粉圓	乳品	762
3	1月4日	四	蕎麥飯	京醬干絲	番茄炒蛋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		544
4	1月5日	五	糙米飯	香酥豆腸	芹菜炒干片	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	667
5	1月8日	一	小米飯	三杯豆丁	沙茶凍豆腐	有機蔬菜	黑豆素鴨湯	水果	651
6	1月9日	二	糙米飯	紅燒豆腐	螞蟻上樹	有機蔬菜	海帶味噌湯		583
7	1月10日	三	白米飯	芋頭鹹粥	蜜汁大豆干	活力菠菜	小兔包	乳品	738
8	1月11日	四	紅藜飯	瓜仔肉燥	蘿蔔滷麵輪	有機蔬菜	白玉芙蓉湯		542
9	1月12日	五	糙米飯	什錦香蔬	雙色海帶絲	有機蔬菜	禧菇大頭菜湯	水果	611
10	1月15日	一	小米飯	紅燒素腰花	香菇肉羹	有機蔬菜	當歸鴨湯	水果	608
11	1月16日	二	糙米飯	沙嗲嫩腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	關東煮		589
12	1月17日	三	鐵板麵	義式番茄肉醬	蘑菇莖排	紅玉花菜	玉米濃湯	乳品	684
13	1月18日	四	紫米飯	鹽蔬雞	百果青花	有機蔬菜	薑汁黑糖豆花		548
14	1月19日	五	結業式	西式餐盒					

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 午餐營養教育

種子的豆類及果實

全穀雜糧類 除了穀類、雜糧類、薯類，也包括「種子的豆類及果實」。

種子的豆類

紅豆 紅色外皮，經常拿來做甜點，像是紅豆湯、車輪餅、月餅餡料。

又名小豆、赤豆

皇帝豆 是豆中豆粒最大者，有如豆類中的皇帝。鮮嫩的豆仁炒食、滷肉、煮湯都非常可口。

又名菜豆

綠豆 有綠色外皮是夏季消暑聖品，綠豆可製成冬粉，除了一般的冬粉料理外，也是作為腎臟病患低蛋白點心的好選擇。

又名青小豆

南瓜 南瓜口感甜甜、綿綿的，無論入菜、做成濃湯或甜點都很美味。

在台灣常稱為金瓜

該歸類在哪一類？

豆豆豆，你清楚嗎？

提供能量、帶來體力

全穀雜糧類

綠豆、紅豆、青豆仁

蛋白質類

黑豆、黃豆、毛豆

幫助建造肌肉、修補組織

蔬菜類

菜豆、扁豆、四季豆

富含膳食纖維及維生素