

台南市東區東光國民小學 113 年 2 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	2月16日	五	紫米飯	三杯豆丁	花生豆干	有機蔬菜	好彩頭湯	水果	634
2	2月17日	六	細白麵	義大利蘑菇醬	玉米炒蛋	紅玉花椰菜	燒仙草		565
3	2月19日	一	小米飯	沙嗲凍豆腐	蠔油海帶根	有機蔬菜	白菜玉米湯	水果	619
4	2月20日	二	糙米飯	味噌嫩腐	銀芽腐皮絲	有機蔬菜	瓜仔麵麩湯		569
5	2月21日	三	米粉	南瓜炒米粉	紅燒水晶餃	木須高麗菜	魚丸湯	乳品	687
6	2月22日	四	蕎麥飯	糖醋豆腸	紅燒老豆腐	有機蔬菜	牛蒡香菇湯		569
7	2月23日	五	糙米飯	茄汁豆包	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紫米紅豆湯圓	水果	724
8	2月26日	一	小米飯	香菇親子丼	黃金毛豆仁	有機蔬菜	蘿蔔鮑菇湯	水果	601
9	2月27日	二	糙米飯	黃金素燥	木須白菜	有機蔬菜	梅子豆菊湯		564
10	2月28日	三							
11	2月29日	四	紅藜飯	什錦香蔬	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		574
12	3月1日	五	糙米飯	咖哩豆腐	翡翠炒蛋	有機蔬菜	關東煮湯	水果	584

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

南瓜品種

中國南瓜

東洋南瓜



常見為木瓜形
果肉質地較粗

印度南瓜

西洋南瓜



常見成南瓜橙
果肉質地較細

栗子南瓜

日本品種



果皮呈深綠色
果肉質地軟綿

美國南瓜

分夏/冬南瓜



形狀變化多元
果實小質地粗

南瓜好處

- 1 胡蘿蔔素 助護眼睛
- 2 膳食纖維 改善便秘
- 3 抗氧化力 提升免疫
- 4 保護心血管 預防中風

南瓜的最佳賞味期

南瓜採收下來後，應放在通風陰涼處保存，可以存放3個月左右。

但如果要品嚐南瓜味道最好的時間，建議在採收後一個月內食用，這時候南瓜的果肉較為緊實，味道也最好。

風味最佳
1個月內吃

臺南市政府教育局 關心您

廣告