

台南市東區東光國民小學 113 年 4 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	4月1日	一	小米飯	親子丼	年糕白菜羹	有機蔬菜	味噌豬肉湯	水果	592
2	4月2日	二	鐵板麵	義大利肉醬	香酥雞	有機蔬菜	黑糖蛙蛋仙草蜜		641
3	4月3日	三	紅麵線	麵線糊	香菇燒賣	蒜香四季豆	咕雞咕雞包	乳品	656
4	4月8日	一	小米飯	蜜汁排骨	花枝甘藍菜	有機蔬菜	魚皮湯	水果	609
5	4月9日	二	糙米飯	瓜仔雞	榨菜炒肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯		537
6	4月10日	三	細白麵	紅燒豬肉麵	什錦滷味	香炒青江菜	藥膳紅燒湯	乳品	619
7	4月11日	四	地瓜飯	梅干扣肉	三杯油腐	有機蔬菜	青木瓜蛤蜊雞湯		579
8	4月12日	五	糙米飯	酥炸魷魚圈	醬燒黑豆干	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	637
9	4月15日	一	小米飯	南瓜滷肉	培根大阪燒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	620
10	4月16日	二	糙米飯	栗子燒雞	百頁海帶根	有機蔬菜	愛玉檸檬		586
11	4月17日	三	烏龍麵	鍋燒烏龍麵	鹽蒸雞蛋	薑絲尼龍菜	鮮蝦蛤蠣高湯	乳品	632
12	4月18日	四	紫米飯	蔥爆肉絲	小瓜炒雞捲	有機蔬菜	肉骨茶湯		519
13	4月19日	五	糙米飯	三杯豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	606
14	4月22日	一	小米飯	梅子雞	塔香海茸	有機蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果	600
15	4月23日	二	糙米飯	皇帝豆滷肉	木須炒鮑菇	有機蔬菜	芙蓉豆薯湯		539
16	4月24日	三	刈包	蜜汁豬排	肉燥板條	酸甜小黃瓜	四神湯	乳品	679
17	4月25日	四	蕎麥飯	鴿蛋肉燥	XO 醬干貝粉絲煲	有機蔬菜	味噌豆腐湯		571
18	4月26日	五	糙米飯	香酥魚	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	664
19	4月29日	一	小米飯	椒麻雞	玉米雞茸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	602
20	4月30日	二	糙米飯	泰式打拋豬肉	水蓮黃豆芽	有機蔬菜	香菇雞湯		534

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

認識西洋蔬菜之皇 朝鮮薊 (Artichoke)

朝鮮薊原生在地中海地區，目前生產量最大的國家是義大利，其次是西班牙及埃及。

食用方式

朝鮮薊的莖部有大量的纖維，必須先切除；至於一片片的花蕾多數人覺得口感不佳，普遍較能接受的是朝鮮薊內部白色的「心」，也是大部分餐廳供應的部分。

1



剪掉花蕾尖端



將整顆清蒸、鹽水煮
微波或烘烤皆可



把一片片花蕾撿下
沾取醬料如美乃滋
融化的奶油來食用



食用部位是未成熟的花蕾，購買時以苞片未開放者為佳。花蕾型態變化大，顏色豐富漂亮，但有些個體苞片尖端有刺，採收及後續處理時需特別小心。



2

開花時綻放著鮮豔藍紫色的長花絲，是花園裡吸睛的亮點。



內部有許多絨毛，食用前需去除，留下鮮嫩的薊心，是花蕾基部的肉質花托，因「薊心」接觸到空氣後，會氧化而快速發黑，建議以檸檬汁浸潤後進行清蒸，便可吃到甘甜的原味哦！

這樣吃才對！

花蕾可不是整片吃下肚，因纖維粗糙，只會食用底部偏白色的部位，可用牙齒把底部肥美的嫩肉質部分刮下，剩下的則會丟棄。

臺灣因為氣候的關係不易種植，因此市面上較難看到新鮮的朝鮮薊，多半都是罐頭食品居多，分為油漬跟水醃二種罐頭。



臺南市政府教育局 關心您

廣告