

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 | 味噌腐皮湯 | 水果 | 592 |
| 2 | 4月2日 | 二 | 鐵板麵 | 義大利肉醬 | 塔香鹹蔬雞 | 有機蔬菜 | 黑糖蛙蛋仙草蜜 | | 641 |
| 3 | 4月3日 | 三 | 紅麵線 | 麵線糊 | 黑珍珠 | 香拌四季豆 | 咕雞咕雞包 | 乳品 | 656 |
| 4 | 4月8日 | 一 | 小米飯 | 蜜汁小豆干 | 禧菇甘藍菜 | 有機蔬菜 | 雞蛋豆腐湯 | 水果 | 609 |
| 5 | 4月9日 | 二 | 糙米飯 | 瓜仔麵輪燒 | 榨菜鮑菇絲 | 有機蔬菜 | 白菜玉米湯 | | 537 |
| 6 | 4月10日 | 三 | 細白麵 | 紅燒鮑菇麵 | 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 | 梅干燒豆包 | 三杯油腐 | 有機蔬菜 | 青木瓜禧菇湯 | | 579 |
| 8 | 4月12日 | 五 | 糙米飯 | 香酥豆腸 | 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 | 南瓜燒豆腐 | 鮮蔬大阪燒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔鮑菇湯 | 水果 | 620 |
| 10 | 4月16日 | 二 | 糙米飯 | 栗子燉菇 | 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 | 昆布玉米湯 | 乳品 | 632 |
| 12 | 4月18日 | 四 | 紫米飯 | 醬爆干絲 | 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 | 梅子燒嫩腐 | 塔香海茸 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁香菇湯 | 水果 | 600 |
| 15 | 4月23日 | 二 | 糙米飯 | 皇帝豆燒豆干 | 木須炒鮑菇 | 有機蔬菜 | 芙蓉豆薯湯 | | 539 |
| 16 | 4月24日 | 三 | 刈包 | 蜜汁芽排 | 蔬菜板條 | 酸甜小黃瓜 | 四神湯 | 乳品 | 679 |
| 17 | 4月25日 | 四 | 蕎麥飯 | 鴿蛋肉燥 | 香椿粉絲煲 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | | 571 |
| 18 | 4月26日 | 五 | 糙米飯 | 香酥豆腐 | 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 | 椒麻炸豆包 | 玉米豆丁 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 602 |
| 20 | 4月30日 | 二 | 糙米飯 | 泰式打拋菇菇 | 水蓮黃豆芽 | 有機蔬菜 | 香菇白菜湯 | | 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



把一片片花蕾撥下
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。



開花時綻放著鮮豔藍紫色的長花絲，是花園裡吸睛的亮點。

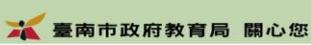


內部有許多絨毛，食用前需去除，留下鮮嫩的薊心，是花蕾基部的肉質花托，因「薊心」接觸到空氣後，會氧化而快速發黑，建議以檸檬汁浸潤後進行清蒸，便可吃到甘甜的原味哦！

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