

台南市東區東光國民小學 113 年 5 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	5月1日	三	細白麵	魷魚羹麵	滷蛋	白菜滷	香蔥花捲	乳品	613
2	5月2日	四	鷹嘴豆飯	紅燒豬腳	蝦皮甘藍菜	有機蔬菜	綠豆燕麥湯		520
3	5月3日	五	糙米飯	番茄蛋豆腐	酥炸花枝丸	有機蔬菜	絲瓜魚皮湯	水果	603
4	5月6日	一	小米飯	和風玉米雞	吻魚莧菜	有機蔬菜	海帶柴魚湯	水果	571
5	5月7日	二	糙米飯	橙汁排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		603
6	5月8日	三	糙米飯	虱目魚鹹粥	翡翠蝦仁燒賣	香拌豇豆	菠蘿麵包	乳品	788
7	5月9日	四	香鬆飯	壽喜燒	紅燒海茸	有機蔬菜	關東煮		523
8	5月10日	五	糙米飯	酥炸魚柳	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	竹筍魚丸湯	水果	661
9	5月13日	一	小米飯	香菇燒雞	四季肉末	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	613
10	5月14日	二	糙米飯	沙茶肉絲	柴香豆芽	有機蔬菜	冬菜鴨粉絲湯		543
11	5月15日	三	細白麵	什錦炒麵	蜜汁滷雞腿	豆鼓龍鬚菜	珍珠薏仁豆花	乳品	666
12	5月16日	四	薏仁飯	粉蒸排骨	鮮筍炒肉絲	有機蔬菜	鮮肉餛飩湯		550
13	5月17日	五	糙米飯	砂鍋嫩豆腐	毛豆蝦仁炒蛋	有機蔬菜	小卷米粉湯	水果	588
14	5月20日	一	小米飯	味噌燒肉	雙色海帶絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	586
15	5月21日	二	糙米飯	三杯雞	肉末豇豆	有機蔬菜	鳳梨冰茶		518
16	5月22日	三	細白麵	禧菇培根白醬	小瓜炒甜條	雙色花菜	芙蓉玉米湯	乳品	621
17	5月23日	四	紅藜飯	筍乾滷肉	干貝燒扁蒲	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		542
18	5月24日	五	糙米飯	破布子蒸魚	花生小魚干	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	691
19	5月27日	一	小米飯	蜜汁雞丁	培根高麗菜	有機蔬菜	蛤蠣絲瓜湯	水果	637
20	5月28日	二	糙米飯	泰式檸檬肉片	木須鮑菇	有機蔬菜	芋頭西米露		568
21	5月29日	三	細意麵	古早味肉燥	紅燒獅子頭	彩椒龍鬚菜	蒜頭雞湯	乳品	703
22	5月30日	四	紫米地瓜飯	糖醋排骨	沙茶粉絲	有機蔬菜	菇菇蛋花湯		553
23	5月31日	五	糙米飯	三杯油豆腐	火腿玉米炒蛋	有機蔬菜	味噌小魚湯	水果	568

- 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
 5. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

名稱 (以全脂乳品計)	鮮乳	奶粉
一份乳品重量	240毫升	4湯匙 (30公克)
熱量 (kcal)	151	151
蛋白質 (公克)	7.4	7.9
脂肪 (公克)	8.6	8.5
碳水化合物 (公克)	11.5	11.1
鈣 (毫克)	250	274
保存期限 (未開封)	冷藏保存 10-14天	陰涼室溫保存 不超過2年

如何正確沖泡奶粉 Q&A

Q1 沖泡奶粉的最佳溫度是多少？
A：奶粉中存在一些不耐熱的營養素，例如：葉酸、維生素C等，因此為避免其流失，建議溫度為65°C，感覺比體溫高一點點的溫度就可以了。

Q2 沖泡奶粉的時候容易結塊沖不開？
A：沖泡奶粉時，應該先加水，再將奶粉加入水中，這樣可以避免奶粉結塊或者溶解不均勻。

全脂鮮奶v.s全脂奶粉飲品 超級比一比

奶粉中最重要的3大營養素—蛋白質、脂肪及鈣質，都不容易受到加工過程中高溫的影響，因此奶粉的營養價值和鮮奶並沒有很大的差異；尤其是蛋白質和鈣質，奶粉和鮮奶一樣好。

Q3 沖泡好的奶粉可以保存多久？
A：泡好的奶粉最好是現泡現喝，若沒有一次喝完，常溫存放不能超過2小時，為了避免細菌滋生，建議還是盡快喝完囉！