

台南市東區東光國民小學 113 年 6 月份午餐素食食譜

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	6月3日	一	小米飯	薑汁雞蛋豆腐	鮑菇筍絲	有機蔬菜	精靈菇蘿蔔湯	水果	607
2	6月4日	二	糙米飯	葷菇親子丼	黃金莧菜	有機蔬菜	仙草蜜		528
3	6月5日	三	糯米	粽子	菜包	酸甜小黃瓜	鮮筍素羹湯	乳品	850
4	6月6日	四	蕎麥飯	醬爆豆乾片	毛豆玉米丁	有機蔬菜	榨菜豆腐湯		553
5	6月7日	五	糙米飯	香酥牛蒡排	蠔油海帶根	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	622
6	6月10日	一	端午節						
7	6月11日	二	小米飯	青蔬壽喜燒	棗香大阪燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		510
8	6月12日	三	白米飯	麻油炒飯	滷蛋	木須鮮筍絲	酸菜鮑魚菇湯	乳品	746
9	6月13日	四	芝麻飯	招牌鹹蔬	三杯豆丁	有機蔬菜	冬瓜檸檬		556
10	6月14日	五	糙米飯	沙茶凍豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	595
11	6月17日	一	小米飯	腐皮肉燥	香菇白菜	有機蔬菜	關東煮	水果	606
12	6月18日	二	糙米飯	京醬干絲	黃金小黃瓜	有機蔬菜	紅玉牛蒡湯		548
13	6月19日	三	米粉	香菇炒米粉	鴿蛋滷味	香炒空心菜	鮮筍魚丸湯	乳品	527
14	6月20日	四	燕麥飯	南瓜燒嫩腐	彩椒豆薯	有機蔬菜	黃瓜餛飩湯		544
15	6月21日	五	糙米飯	五味炸豆腸	筍絲炒蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	604
16	6月24日	一	小米飯	醬燒大黑干	泡菜豆芽	有機蔬菜	九尾禧菇湯	水果	604
17	6月25日	二	糙米飯	京都滷豆乾	菜豆炒干丁	有機蔬菜	芙蓉絲瓜湯		521
18	6月26日	三	白米飯	黃金火腿炒飯	黑糖起司捲	香伴地瓜葉	青木瓜秀菇湯	乳品	653
19	6月27日	四	紫米飯	花雕嫩油腐	塔香海茸	有機蔬菜	冬瓜決明子茶		531
20	6月28日	五		結業式餐盒					

- 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
 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。

核果的營養價值

核果含有豐富的維生素和礦物質，有助於維持身體健康和免疫系統。
 多酚類、維生素C、鉀等營養素可以幫助抗氧化、維持體內電解質平衡、降低血壓。
 果膠和纖維也可以促進腸道蠕動、降低膽固醇。

核果的小知識

傳播小知識

許多核果以其甜美、肉質的外層作為食物吸引了動物的注意，而植物種群也從其種子的傳播中受益。內果皮有時會在果肉部分被吃掉後掉落，但通常會被吞下，穿過消化道，並以糞便的形式返回土壤，裡面的種子完好無損。通過消化道的通道可以減少內果皮的厚度，有助於提高發芽率。



我吃過！
有助於提高發芽率



我補血嗎？
目前還不確定呢～

櫻桃小知識

Q: 常聽到民間說法「吃櫻桃可以補血」是真的嗎？
 A: 其實不太正確囉！每100公克櫻桃約只有0.2毫克的鐵質，維生素B6也很低，且不含葉酸及維生素B12，難以達到補血效果。



臺南市政府教育局 關心您

廣告