

台南市東區東光國民小學 113 年 10 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：李嘉津

校長：歐陽兩坤

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	熱量- 大卡
1	10月1日	二	糙米飯	三杯雞	鮑菇炒肉絲	有機蔬菜	鮮筍魚丸湯		609
2	10月2日	三	細拉麵	紅燒豬肉麵	海結燒百頁	香炒青江菜	藥膳紅燒湯	乳品	780
3	10月3日	四	紅藜飯	黃金肉燥	榨菜炒肉絲	有機蔬菜	九尾雞湯		680
4	10月4日	五	糙米飯	泰式打拋豆干	海芽炒蛋	有機蔬菜	蛤蠣魚皮湯	水果	658
5	10月7日	一	小米飯	羅宋排骨	甘藍花枝燒	有機蔬菜	鮮筍雞湯	水果	620
6	10月8日	二	糙米飯	梅子雞	蒜香海帶根	有機蔬菜	牛蒡排骨湯		550
7	10月9日	三	細白麵	浮水魚羹	黑白切滷味	扁魚白菜	小兔包	乳品	673
8	10月10日	四	國慶日						0
9	10月11日	五	糙米飯	瓜仔蒸魚	蜜汁白干絲	有機蔬菜	黑糖地瓜粉圓甜湯	水果	760
10	10月14日	一	小米飯	芋香粉蒸肉	麻婆豆腐	有機蔬菜	干貝茶壺湯	水果	673
11	10月15日	二	糙米飯	蔥油雞	腐皮大豆芽	有機蔬菜	鮮肉餛飩湯		567
12	10月16日	三	刈包	紅燒豬排	蔬菜板條	酸甜小黃瓜	四神排骨湯	乳品	643
13	10月17日	四	鷹嘴豆飯	蜜汁滷豬腳	油悶筍干	有機蔬菜	瓜仔雞湯		553
14	10月18日	五	糙米飯	田園咖哩	青蔥蝦仁炒蛋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	606
15	10月21日	一	小米飯	油蔥蝦皮肉燥	扁魚白菜	有機蔬菜	虱目魚丸湯	水果	598
16	10月22日	二	糙米飯	豆鼓蒸排骨	雲南薄片	有機蔬菜	冬菜鴨粉絲湯		604
17	10月23日	三	拉麵	味噌拉麵料	港式燒賣	香炒奶油白菜	味噌大骨湯	乳品	766
18	10月24日	四	糙米飯	椒麻雞	年糕白菜燒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		573
19	10月25日	五	糙米飯	三杯中卷	丁香炒豆干	有機蔬菜	柴香海帶湯	水果	698
20	10月28日	一	小米飯	筍乾滷肉	蘿蔔滷麵輪	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	633
21	10月29日	二	糙米飯	蔥爆肉絲	魚香粉絲	有機蔬菜	白玉蛤蠣湯		525
22	10月30日	三	紅麵線	麵線糊	紅燒子頭	水蓮豆芽	黑糖雙色花捲	乳品	720
23	10月31日	四	薏仁飯	南洋沙嗲雞	洋蔥天婦羅	有機蔬菜	肉骨茶湯		538

- 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。

柿子的種類與產期

種子品種眾多，產期也不同，但主要分成甜柿及澀柿。

甜柿

可在樹上自然脫澀，採收後即可食用。

特色：無法在樹上自然脫澀，採收後再以電石、酒精或石灰水脫澀。

營養價值：豐富的維生素A、C，比柑橘含量更豐富，可與土芭樂媲美。

花御所：橙黃果皮，渾圓飽滿果肉細緻汁多。

次郎：橙紅果皮，縱溝明顯，肉質稍硬。

富有：橙紅果皮，是臺灣甜柿主要栽培品種。

澀柿

無法在樹上自然脫澀，採收後再以電石、酒精或石灰水脫澀。

特色：無法在樹上自然脫澀，採收後再以電石、酒精或石灰水脫澀。

營養價值：膳食纖維含量豐富，果膠比率稍高，能軟化糞便，改善便秘。

石柿：橙黃果皮，果皮具蠟質。

牛心柿：橙黃果皮，果頂略尖是臺灣澀柿主要栽培品種，口感較脆。

四稜柿：橙黃果皮，縱溝明顯果肉Q果膠多。

官柿：橙紅果皮，長條果型，主要做柿餅。

種子內有黑點還可繼續食用嗎？

A：可以的！果內有黑褐色斑點可能是兩個原因：
 1. 甜柿果實成熟期遇到高溫，較低海拔地區栽培的品種會有此現象。
 2. 部分的甜柿，採收後當種子引起脫澀時，果肉中可溶性單寧快速凝固為不可溶性單寧所留下的痕跡。
 但如果柿子有局部、甚至整顆明顯變黑，且摸起來爛爛的、聞起來也有腐爛的味道，代表這顆柿子已經不可食用了。

製作柿餅不簡單

柿餅的製作過程可分為以下步驟：

- 果實採收：成熟度以7到8分為宜，選擇表皮為黃綠色者。
- 選果：剔除畸形、過熟、病蟲害等。
- 削皮：以機器初步削皮後，再由人工進行細緻削皮。
- 日曬風乾：將削皮之柿子排布於篩上，大約1週的時間反覆日曬風乾。一般採用煤球爐烘，產生二氧化碳後可形成亞硫酸，具有防止果肉氧化、柿青褐化之作用。
- 曬棗：棗餅內無菌，以利水分的滲透與蒸發，並讓果肉水分均勻分布。
- 冷卻：可抑制微生物的繁殖。
- 成品包裝：冷卻。
- 冷凍：製作柿餅時，因完全不添加其他添加物，故而無法長期保存，需要冷凍或冷藏儲存。

柿餅上的白色粉末是發霉嗎？

A：柿餅上的白色粉末，是水果自然產生的一種臘質果粉。經過風乾的柿餅，隨著水分慢慢蒸發，殘留在柿餅表面形成一層綿密細緻的白色粉末，就是所謂「柿霜」。柿霜是一種珍貴的中藥材，且因每顆柿餅上只有薄薄一層，要收集到一定的量並不容易，所以不須剷除，直接食用即可。