

台南市東區東光國民小學 114 年 2 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	2月5日	三	細白麵	紅燒嫩腐	海結黑輪燒	活力菠菜	鴻禧好彩頭湯	乳品	625
2	2月6日	四	雪蓮子飯	香菇燒油腐	蒟蒻高麗菜	有機蔬菜	茼蒿魚丸湯		570
3	2月7日	五	糙米飯	泰式檸檬豆包	番茄炒蛋	有機蔬菜	芹香海芽湯	水果	675
4	2月10日	一	小米飯	壽喜燒	玉米豆丁	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	636
5	2月11日	二	糙米飯	紫蘇蘭花干	客家小炒	有機蔬菜	結頭菜鮑菇湯		588
6	2月12日	三	鐵板麵	義大利素醬	黃金腰果豆丁	彩椒花椰菜	元宵湯圓	乳品	728
7	2月13日	四	糙米飯	豆鼓老豆腐	沙茶粉絲	有機蔬菜	冬菜餛飩湯		563
8	2月14日	五	糙米飯	三杯油豆腐	塔香海茸	有機蔬菜	芙蓉菇湯	水果	543
9	2月17日	一	小米飯	禧菇親子丼	白菜年糕	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	630
10	2月18日	二	糙米飯	香菇肉燥	珍珠菜脯蛋	有機蔬菜	當歸鴨肉湯		638
11	2月19日	三	細烏龍	日式味噌鮮蔬燒	黑珍珠	蒟蒻白花菜	白玉鮑菇湯	乳品	690
12	2月20日	四	燕麥飯	醬燒干絲	麻婆豆腐	有機蔬菜	香菇白菜湯		585
13	2月21日	五	糙米飯	香酥豆腸	鹽味毛豆莢	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	603
14	2月24日	一	小米飯	紅燒豆包	黑輪甘藍菜	有機蔬菜	冬菜秀菇湯	水果	628
15	2月25日	二	糙米飯	沙茶豆干絲	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	紅玉牛蒡湯		618
16	2月26日	三	白米飯	海芽皮蛋粥	燒賣	有機奶油白菜	日式花捲麵包	乳品	802
17	2月27日	四	糙米飯	香酥豆腐	蠔油海帶根	有機蔬菜	薑糖豆花		568

- 備註： 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜 3. 週五供應「低碳環保健康素」
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明 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。



原來肉也分顏色！？

大多人以烹調前肉類的色澤，簡單區分紅肉和白肉兩種類型。
 但其實是以肉類中含有的**肌紅蛋白含量**來區分，豬肉、羊肉、牛肉等因為肌紅蛋白較高，所以稱為「紅肉」；海鮮及雞肉、鴨肉等則稱為「白肉」。

紅肉 V.S 白肉

肌紅蛋白高

紅肉

哺乳類動物為主



營養價值
鐵、鋅、維生素B12含量高
飽和脂肪酸較高

肌紅蛋白低

白肉

禽類和海鮮水產



低熱量低脂
不飽和脂肪酸較高

肌紅蛋白是什麼呢？

是一種存在肌肉內的蛋白質，負責體內氧氣的運送。
 肌紅蛋白較多的肉類，烹煮後的肉色較紅，所以有些人會用顏色區分紅肉或白肉。

進階小知識

鮭魚的肉色雖然呈現橘紅色，但其實是屬於白肉，魚肉的颜色是因蝦紅素所致。

臺南市政府教育局 關心您