

台南市東區東光國民小學 114 年 5 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	5月1日	四	香鬆飯	蒙古烤肉片	柴香豆芽	有機蔬菜	竹筍雞湯		561
2	5月2日	五	糙米飯	南洋沙嗲豆腐	西班牙炒蛋	有機蔬菜	關東煮	水果	628
3	5月5日	一	小米飯	南瓜燉肉	鮑菇炒肉絲	有機蔬菜	味噌石斑魚湯	水果	681
4	5月6日	二	糙米飯	椒麻雞	吻魚莧菜	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		550
5	5月7日	三	糙米飯	虱目魚鹹粥	茶香雞塊	香拌豇豆	香蔥花捲	乳品	793
6	5月8日	四	糙米飯	紅燒排骨	培根高麗菜	有機蔬菜	玉米濃湯		591
7	5月9日	五	糙米飯	香酥魚	雙色海帶絲	有機蔬菜	檸檬愛玉	水果	647
8	5月12日	一	小米飯	冬瓜滷肉	木須鮮筍絲	有機蔬菜	文蛤絲瓜湯	水果	610
9	5月13日	二	糙米飯	瓜仔雞	豆薯炒肉絲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯		555
10	5月14日	三	白米飯	咖哩炒飯	迷迭香雞腿	香炒空心菜	紫菜蛋花湯	乳品	793
11	5月15日	四	紫米飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		570
12	5月16日	五	糙米飯	蜜汁黑豆乾	番茄炒蛋	有機蔬菜	魚皮湯	水果	645
13	5月19日	一	小米飯	沙茶肉片	泡菜大豆芽	有機蔬菜	鮮筍排骨湯	水果	600
14	5月20日	二	糙米飯	雞米花	豇豆炒肉末	有機蔬菜	鳳梨冰茶		578
15	5月21日	三	紅麵線	麵線糊	肉圓	蒜香地瓜葉	菠蘿麵包	乳品	760
16	5月22日	四	糙米飯	粉蒸肉	麻婆豆腐	有機蔬菜	牛蒡排骨湯		604
17	5月23日	五	糙米飯	蒲燒虱目魚	豆薯炒蛋	有機蔬菜	蛤蠣冬瓜湯	水果	605
18	5月26日	一	小米飯	親子丼	鮮蔬章魚燒	有機蔬菜	海帶柴魚湯	水果	627
19	5月27日	二	糙米飯	豆鼓燒排骨	三杯海茸	有機蔬菜	香菇雞湯		565
20	5月28日	三	糯米	肉粽	煉乳銀絲卷	酸甜小黃瓜	味噌豆腐湯	乳品	689
21	5月29日	四	薏仁飯	鴿蛋肉燥	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		553

- 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。

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

咖哩的起源

- 咖哩 (Curry) 起源於印度。
- 其名稱來自泰米爾語「Kari」，意為「調味的菜餚」。
- 17世紀，歐洲殖民者將咖哩帶至世界各地，形成各國特色咖哩。

薑薑，我們不一樣



薑
分為嫩薑與老薑，切開後為淡黃色，有去腥、提味等作用，是調味好幫手。



薑黃
是薑的遠親，切開後為橙黃色，味道偏苦略辛，多為香料和天然染色劑。

咖哩的主要香料



薑黃 Turmeric
賦予咖哩鮮黃色，並具抗氧化功效。



孜然 Cumin
增添溫暖辛香。



辣椒 Chili
提供辣味，依地區不同有甜味或辛辣風格。



芫荽籽 Coriander
又稱香菜籽，帶有柑橘清香，增強風味層次。

