

台南市東區東光國民小學 114 年 12 月份素食午餐食譜

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	12月1日	一	小米飯	梅干燒豆包	玉米炒蛋	有機蔬菜	麻油鮑菇湯	水果	654
2	12月2日	二	糙米飯	栗子燒嫩腐	沙茶粉絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		551
3	12月3日	三	細意麵	鹽水意麵肉燥	滷蛋	香炒豆芽菜	冬瓜丸子湯	乳品	706
4	12月4日	四	薏仁飯	蒲燒素鰻魚	三杯小豆干	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯		556
5	12月5日	五	糙米飯	砂鍋老豆腐	魚板高麗菜	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	594
6	12月8日	一	小米飯	瓜仔素燥	香菇肉羹	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	636
7	12月9日	二	糙米飯	冬瓜燒油腐	麻婆豆腐	有機蔬菜	芙蓉香菇湯		621
8	12月10日	三	細烏龍	葷蔬鍋燒料	生日蛋糕	香炒奶油白菜	昆布高湯	乳品	669
9	12月11日	四	糙米飯	田園椰香咖哩	海結燒土豆	有機蔬菜	香菜貢丸湯		539
10	12月12日	五	糙米飯	三杯油豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	698
11	12月13日	六	漢堡	香酥牛蒡排	地瓜薯條	酸甜小黃瓜	檸檬愛玉	水果	586
12	12月16日	二	小米飯	泡菜豆腐	玉米豆干燒	有機蔬菜	海帶芽湯		526
13	12月17日	三	糯米飯	麻油猴頭菇米糕	鹽蒸雞蛋	香炒菠菜	芋頭四神湯	乳品	734
14	12月18日	四	紅藜飯	粉蒸麵腸	雙色海帶絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯		539
15	12月19日	五	糙米飯	蜜汁豆乾丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	紫米紅豆湯圓	水果	614
16	12月22日	一	小米飯	味噌燒豆腸	毛豆仁炒蛋	有機蔬菜	枸杞牛蒡菇湯	水果	659
17	12月23日	二	糙米飯	禧菇親子丼	日式蘿蔔滷	有機蔬菜	日式茶壺湯		576
18	12月24日	三	鐵板麵	義式蘑菇芳排	造型包	聖誕花椰菜	火腿玉米濃湯	乳品	730
19	12月26日	五	小米飯	三杯油腐	花生小魚豆干	有機蔬菜	芙蓉味噌湯		689
20	12月29日	一	小米飯	糖醋蘭花干	螞蟻上樹	有機蔬菜	木須榨菜湯	水果	581
21	12月30日	二	糙米飯	大溪豆干	翡翠炒蛋	有機蔬菜	人蔘草菇湯		606
22	12月31日	三	紅麵線	當歸素鴨	高麗菜包	鮑菇萵苣	藥膳當歸湯	乳品	794

- 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

薑

4個月 年輕嫩薑

6個月 中年粉薑

10個月 老年老薑

特色：顏色偏白，有皮薄、口感較脆的特性，辛辣程度最低

常見料理：生吃、醃漬

特色：顏色為淡褐色，莖塊飽滿肥大，辛辣程度介於嫩薑和老薑之間

常見料理：炒菜爆香、煮成甜湯

特色：顏色最深，呈土黃色，表皮粗糙且有明顯紋路。「薑是老的辣」，薑辣素是辛辣味的來源

常見料理：薑母鴨、麻油雞

傻傻分不清？
青蔥 VS 蒜苗

切面是中空
葉緣圓管狀
根部粗細一致
口感較嫩
清甜微辛

蒜苗

一切面是實心
葉緣扁平狀
根部橢圓球狀
口感清脆
蒜味辛辣

廚房三寶

蔥

蔥綠 | 適合切成絲或蔥花，起鍋前放入可增加香氣。

蔥白 | 辛辣氣味較明顯，適合熬煮燉湯、清炒爆香

蒜

葉
葉鞘(青蒜)
蒜梗
蒜球
蒜仁
鱗莖(蒜頭)
根

大蒜小知識：
當有外力破壞時，會產生具強烈臭味且抗菌效果強的蒜素(allicin)，讓大蒜擊退敵人！