

# 金城午報

主 編：蔡明昌（校長）  
 執行編輯：吳佩熙（執行秘書）  
 出版日期：2020年09月30日  
 供應人數：1995人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 109年10月臺南市安平區金城國民中學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	豆魚肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	
								乳飲品						
1	10月5日	一	米飯	素芋頭粥	造型包	薑炒青江菜	丁香豆乾花生	水果	6.5	1.2	0.1	3	2	0
2	10月6日	二	糙米飯	柚子雞	桂筍絞肉	海帶芽炒蛋	薑絲下水湯	乳飲品	4.5	2.9	1	3	0	1
3	10月7日	三	麵食	XO醬炒麵	烤翅小腿	滷海帶片	素羅宋湯	水果	5	2.5	1	3.1	2	0
4	10月8日	四	米飯	蔞瓜肉醬	醋溜白菜	豆包胡蘿蔔	味噌豆腐湯		4.5	2.4	1.8	3	0	0
5	10月12日	一	糙米飯	素肉燥豆腐	青江珊瑚	茄汁豆包	素髮菜羹	水果	4.6	1.8	0.9	3	2	0
6	10月13日	二	不供餐	(段考下午班親日補假)										
7	10月14日	三	麵食	炸醬麵配料	湯包	蒜炒海帶根	白菜魚餃湯	乳飲品	5.5	2.6	0.7	3	0	1
8	10月15日	四	米飯	腰果雞丁	白菜魚翅	甜椒花菜	黃瓜魚丸湯		4.3	2.3	1.4	3	0	0
9	10月16日	五	米飯	鮭魚炒飯配料	炒有機菜	烤豬排	茶壺湯	水果	4.4	3.2	0.6	3.1	2	0
10	10月19日	一	米飯	樹仔蒸魚	蕃茄炒蛋	柴魚空心菜	梅筍軟骨湯	水果	4.5	3.1	1	3	2	0
11	10月20日	二	五穀飯	冬瓜燒鴨	黃瓜小捲	肉燥地瓜葉	金針肉絲湯	乳飲品	4.5	3	1.2	3	0	1
12	10月21日	三	不供餐	(戶外教育)										
13	10月22日	四	不供餐	(戶外教育)										
14	10月23日	五	不供餐	(戶外教育)										
15	10月26日	一	米飯	素瓜肉	滷百頁蘿蔔	炒有機菜	玉米濃湯	水果	4.6	1.5	0.7	3.1	2	0
16	10月27日	二	米飯	醬炒鴨塊	榨菜豆乾	水蓮炒蛋	珍珠黑糖鮮奶	水果	4.7	2.4	0.9	3	2	0
17	10月28日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	麵包	豬肉捲	黑胡椒毛豆莢	乳飲品	6	2.6	0.5	3	0	1
18	10月29日	四	米飯	鳳梨肉片	黃瓜花片	金絲油菜	鴨肉冬粉湯		4.4	2.6	1.2	3	0	0
19	10月30日	五	米飯	粟仔雞	肉燥大陸妹	絲瓜櫻花蝦	米粿湯	水果	4.6	2.3	1.2	3	2	0

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜  
 2. 水果係暫定，皆為時令水果。  
 3. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明

## 我的餐盤聰明吃，營養跟著來



### 我的餐盤是什麼？

「我的餐盤」是透過圖像呈現每餐應攝取的食物類別及相對份量。因應民眾的飲食不均衡，像是鹽、油、糖攝取過多，而鈣質、纖維質攝取較少的問題，長久下來可能會讓我們慢慢步入慢性疾病的威脅。民眾只要牢記「我的餐盤」六口訣，就能透過「我的餐盤」達到均衡飲食：

- 適用任何餐盤：用口訣夾菜就可以不限於任何形狀的餐具
- 適用於三餐：用口訣便能達到「我的餐盤」均衡飲食的建議

### 每天早晚一杯奶

牛奶提供鈣質、蛋白質與維生素B1  
 早晚一杯能滿足每日將近50%的鈣質建議量



\*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上的民眾，每天攝取不到1杯的「乳品類」。

### 每餐水果拳頭大

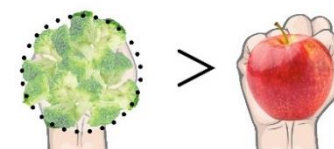
男生女生都一樣，用自己拳頭  
 評估水果攝取量，一天要三拳頭



\*根據102-105年國民營養調查結果顯示，超過82%以上的族群，每天的水果攝取量未達建議攝取量

### 菜比水果多一點

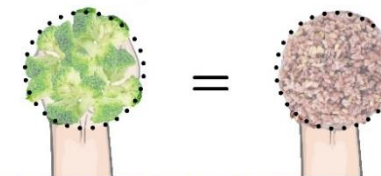
補充膳食纖維、維生素，每餐要比拳頭大一點



\*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上民眾，每天攝取不到足量的蔬菜。

### 飯跟蔬菜一樣多

飯量與蔬菜量一樣，每餐比拳頭大一點  
 建議至少 1/3 為未精製「全穀」類



### 豆魚蛋肉一掌心

補充蛋白質，每餐吃一個掌心大的蛋白質類食物



優先順序：豆類→魚類→蛋類→肉類

### 堅果種子一茶匙

一茶匙為一餐的量，三餐則約為一湯匙



\*此份量為一餐的份量，相當於大拇指第一指節的大小