

# 金城午報

主 編：蔡明昌（校長）  
 執行編輯：葉佻汝（執行秘書）  
 出版日期：中華民國110年04月01日  
 供應人數：1980人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 110年04月臺南市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	4月1日	四	米飯	鳳梨雞丁	龍鬚袖珍菇	丁香豆乾花生	白菜魚餃湯	時令水果	4.5	2.9	0.8	2	2	0
2	4月6日	二	干貝醬櫻花蝦	骰子肉丁	三色炒蛋	蒜香菠菜	紫菜吻仔魚湯	時令水果	4.5	2.2	0.9	2	2	0
3	4月7日	三	麵食	素豆漿拉麵	煙燻百頁	炸蔬菜總匯		時令水果	5.5	1.5	0.8	2.5	2	0
4	4月8日	四	小米紅薯麥飯	韓國冬粉肉絲	綜合煮物	枸杞苜蓿菜	薑絲下水湯		4.5	2	1	2	0	0
5	4月9日	五	米飯	鴨肉飯	蒜炒大陸妹	筍乾油豆腐	黃瓜魚丸湯	乳飲品	4.5	1.8	1.1	2	0	1
6	4月12日	一	五穀飯	鳳梨魚肚	螞蟻上樹	蒜香四季豆	筍片雞湯	時令水果	4.5	2.3	1.2	2	2	0
7	4月13日	二	米飯	麵輪燒雞	菇香絲瓜	五味蒟蒻	三色湯	時令水果	4.7	2	1.5	2	2	0
8	4月14日	三	麵食	XO醬炒麵	烤翅小腿	涼拌海芽黃瓜	白菜雲吞湯	乳飲品	6	2	0.8	2	0	1
9	4月15日	四	五穀飯	咖哩凍豆腐	甜椒花椰菜	菜圃九層蛋	玫瑰檸檬飲		5.5	1.1	1	2.1	0	0
10	4月16日	五	米飯	豆乳雞	豆萵高麗菜	蕃茄豆腐	豆薯龍骨湯	時令水果	4.5	2.4	1.1	2.2	2	0
11	4月19日	一	米飯	打拋肉	芋香白菜	韭菜花炒黑輪	金針肉絲湯	時令水果	4.5	2	1.1	2	2	0
12	4月20日	二	糙米飯	三杯雞	菠菜玉米	糖醋麵腸	羅宋湯	時令水果	4.6	2.6	1.1	2.1	2	0
13	4月21日	三	麵食	榨菜肉絲湯麵	蝦捲	饅頭		時令水果	6	1.8	0.8	2.1	2	0
14	4月22日	四	米飯	沙茶豬肉	肉燥大陸妹	塔香海蜆	珍珠黑糖鮮奶		6.2	1.4	1.5	2	0	0
15	4月23日	五	地瓜飯	宮保皮蛋豆腐	高麗菜珍菇	水蓮炒蛋	素牛蒡山藥湯	乳飲品	4.7	1.5	1.1	2.2	0	1
16	4月26日	一	米飯	回鍋肉片	苜蓿菜腐竹	筍白筍蝦仁	山藥蓮子豬肚湯	時令水果	4.6	2.2	1	2	2	0
17	4月27日	二	米飯	瓜仔雞	黃瓜花片	素炒桂竹筍	鴨肉冬粉湯	乳飲品	4.7	3	1.6	2	0	1
18	4月28日	三	河粉	越南河粉	烤雞腿	蒜香菜豆		時令水果	6	2.7	0.7	2	2	0
19	4月29日	四	糙米飯	清蒸魚	油菜德腸	絲瓜麵線	蘿蔔貢丸湯		4.5	2.5	1.3	2	0	0
20	4月30日	五	芝麻飯	素麻婆豆腐	腰果鮮蔬	芹菜炒蛋	當歸素湯	時令水果	4.5	1.4	0.8	2	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  
 3. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明，一律使用國產豬食材

## 我的餐盤：飯和蔬菜一樣多



### 全穀雜糧類的營養

全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源，目前全穀雜糧類食物的問題是「過度精製」，像是白米、白吐司，因此我們應該多選擇「未精製的全穀雜糧類」，像是糙米、玉米、南瓜，這類食物加工程度低，能保留較多的營養素，像是維生素（如：B群、維生素E...等）、膳食纖維、礦物質（如：鉀、鎂...等），因此建議多選擇未精製的全穀雜糧的食物。

### 為什麼建議吃未精製的全穀雜糧？

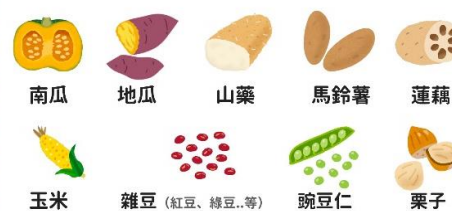


\*資料取自衛福部食藥署食品營養成分資料庫（新版）

糙米或小麥在精製過程中，去除糠層（麩皮）先形成胚芽米，再去除胚芽形成白米，這過程會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維，因此建議要吃未精製的全穀雜糧類食物，全穀比例要達到1/3以上，能幫我們補充多種營養！

### 這些都是全穀雜糧類

全穀雜糧類不只有小麥或稻米，在攝取總份量不變情形下，建議也能多選擇雜糧和薯類，達到多元攝取，均衡飲食！



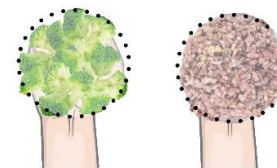
### 全穀雜糧怎麼吃？

#### 要吃多少量？

我的餐盤口訣中，「飯和蔬菜一樣多」，飯就是指全穀雜糧類，因此在「蔬菜量正常」的前提下，無論男生女生，用自己的拳頭比一比，每一餐吃略比一個拳頭大，就能滿足「我的餐盤」的全穀雜糧的建議攝取量。



#### 飯和蔬菜的攝取量可以怎麼調整呢？



Q1：若飯吃比較少，蔬菜也要跟著吃少嗎？

A1：不需要減少！！蔬菜必須要優先吃足。

Q2：若蔬菜吃比較多，飯也要跟著多吃嗎？

A2：飯不需要再多吃！！蔬菜吃多一點沒關係，但飯量如果增加，會使熱量攝取過多，因此維持略比拳頭大一點的量即可。

### 日常中常見的隱藏澱粉



勾芡和加工食品中常會加入澱粉，因此增加了這些食物的熱量，建議以「原型、未精製食物」為主。