

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：2021年12月30日
 供應人數：1982人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

111年1月臺南市立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 乳飲品
1	1月3日	一	五穀飯	糖醋魚丁	黃金菠菜	酸菜麵腸	三色湯	水果
2	1月4日	二	米飯	腰果雞丁	豆薯蝦仁炒蛋	青江玉筍	紫菜黃豆芽湯	水果
3	1月5日	三	麵食	咖哩炒烏龍麵	涼拌川耳	蒸珍珠丸/燒賣	味噌豆腐湯	鮮奶
4	1月6日	四	米飯	XO醬炒飯配料	薑炒尼龍白菜	滷油豆腐	黃瓜魚丸湯	
5	1月7日	五	米飯	鮑魚粥	叉燒包	丁香豆乾花生	蒜香菜豆	水果
6	1月10日	一	米飯	回鍋肉片	莧菜玉米粒	香菇花生麵筋	筍絲雞湯	水果
7	1月11日	二	米飯	麻油蛋炒飯	炒有機菜	蝦球	關東煮湯	水果
8	1月12日	三	米粉	素南瓜米粉	滷豆乾丁	腰果鮮蔬	蕃茄豆芽湯	乳品
9	1月13日	四	芝麻飯	滷排骨	青江白珍菇	糖醋麵腸	南瓜濃湯	
10	1月14日	五	小米紅藜麥飯	香菇干貝雞	地瓜葉拌地瓜	焗烤蔬菜	綠豆薏仁湯	水果
11	1月17日	一	米飯	打拋魚丁	胡蘿蔔炒蛋	炒有機菜	榨菜粉絲湯	水果
12	1月18日	二	糙米飯	瓜仔雞	油豆腐白菜	芹菜魷魚	豆漿鮮蔬湯	水果
13	1月19日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉麵	大腸包小腸	涼拌黃瓜		水果

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



午餐最新消息

1. 同學可以連結網站觀看本月餐前五分鐘影片，擁有更多正確飲食觀念，讓自己食得健康。
2. 每月小測驗～線上填寫12月小測驗參加抽獎唷！教育局每月都會抽小禮物唷！
3. 抬餐桶時，請勿掀開蓋子偷看！這樣會影響食物衛生，抬至教室要取餐時方能掀開蓋子。
4. 抬餐走路小心，打翻請自行處理善後。
5. 依教育局規定：響應低碳環保，每週應安排一天蔬食日。油炸1週不超過2次。



芽菜的地方名菜

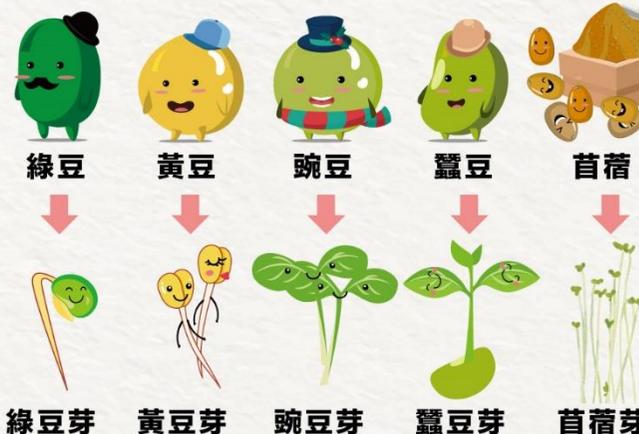


辣拌豆芽菜

江蘇省鎮江的傳統菜「銀苗雞絲」，即為綠豆芽炒切細的雞肉。陝西的菜「銀條」，是以大火快炒綠豆芽，配蔥和炸辣椒。

芽菜的種類

豆科的作物種子浸水後發芽成豆芽，用來做蔬菜供人食用。



豆芽菜保鮮術



1 放在水中保存

將豆芽菜放進保存容器內，加入大概能淹過豆芽的水量後，闔上蓋子保存在冰箱的冷藏室，記得要每2天更換一次水，保存約10天。

2 直接冷凍保存

未開封的生鮮豆芽菜，保留原包裝直接冷凍，最長可以保存1個月。

臺南市政府教育局 關心您

廣告

菇類 Mushrooms

常見的食用菌菇類



菇類的營養午餐料理



菌菇類的營養

- 1 多醣體
穩定血糖、調節血脂。
- 2 膳食纖維
預防便秘、增加飽足感。
- 3 維生素B群
維持細胞作用的輔助酵素，功能含代謝、造血、保護神經、提高免疫。
- 4 維生素C
維持皮膚健康、抗氧化、幫助鈣和鐵質吸收。

臺南市政府教育局 關心您

廣告