

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：2022年3月31日
 供應人數：1974人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

111年4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	4月1日	五	米飯	薑黃拌飯	烤雞腿	有機小松菜	黃瓜魚丸湯	乳品
2	4月6日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉麵	咖哩餃	塔香海蜆		水果
3	4月7日	四	五穀飯	春川炒雞	絲瓜麵線	銀耳箭筍	山藥排骨湯	
4	4月8日	五	芝麻飯	炸鹹魚	甜椒花椰菜	菠菜玉米	酸辣湯	水果
5	4月11日	一	海苔香鬆飯	冬瓜梅乾鴿蛋	蕃茄豆腐	小黃瓜袖珍菇	南瓜蔬菜湯	水果
6	4月12日	二	米飯	雞肉飯料	炒有機菜	滷百葉香菇	金針肉絲湯	乳品
7	4月13日	三	麵食	炸醬麵配料	蒸珍珠丸	蒜香菜豆	香菇雞湯	水果
8	4月14日	四	芝麻飯	蜜汁卜肉	黃瓜花片	玉米炒蛋	豆薯高麗菜湯	
9	4月15日	五	米飯	宮寶雞丁	肉燥大陸妹	芋頭白菜	紅豆紫米地瓜	水果
10	4月18日	一	米飯	豆鼓魚丁	白菜魚翅	水蓮豆芽	螺肉魷魚湯	水果
11	4月19日	二	糙米飯	蔭瓜肉醬	銀魚莧菜	豆薯蝦仁甜不辣	冬瓜小紫蘇	水果
12	4月20日	三	雞絲麵	鍋燒意麵配料	起士鮮奶捲	涼拌豆干		乳品
13	4月21日	四	米飯	起士烤拌飯	烤檸檬雞排	金絲油菜	鴨肉冬粉湯	
14	4月22日	五	米飯	素麻婆豆腐	地瓜葉拌地瓜	胡蘿蔔炒蛋	紫菜黃豆芽湯	水果
15	4月25日	一	芝麻飯	梅仔雞	糖醋百葉	柴魚空心菜	酸菜豬腸湯	乳品
16	4月26日	二	五穀飯	鹽酥魚丁	塔香豆干	肉燥大陸妹	素牛蒡山藥湯	水果
17	4月27日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	蒜炒海帶根	肉丸		水果
18	4月28日	四	米飯	蘑菇雞柳	豌豆莢花菜	炒有機菜	小卷米粉湯	
19	4月29日	五	小米紅藜麥飯	南瓜排骨	青江黑珍珠菇	筍絲木耳	茶壺湯	水果

- 午餐公告：
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
 4. 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；甜湯1週不超過1次。
 5. 三月餐前五分鐘小測驗～可以抽獎唷！



臺南市
餐前5分鐘
午餐營養教育

油脂與堅果種子類 Oils and Nuts

臺灣主要產地
臺南市西港、安定、善化、將軍、佳里。

好香又甜甜的！

臺南1號（黑芝麻）
臺灣常見品種

芝麻的挑選

1. 選擇有完整包裝且信譽良好的品牌，購買有產銷履歷認證的芝麻。
2. 外觀有光澤，顆粒大小均勻，很少有碎粒、爆腰（粒上有裂紋），無蟲，不含雜質。
3. 取少量芝麻放入口中細嚼，或磨碎後再品嚐。優質黑芝麻味香、微甜，無任何異味。

芝麻的保存

熟的黑芝麻粉用的密封袋或密封罐裝好，直接放在冰箱裏保存即可。

啊～～～涼爽！
冷藏

芝麻饅頭

芝麻糖

芝麻糊

芝麻醬

芝麻球

芝麻粉

麻油

芝麻湯圓

臺南市
餐前5分鐘
午餐營養教育

油脂與堅果種子類迷思大破解 Oils and Nuts

你不能不知道！

小知識補充站

麻油與香油

用黑芝麻榨的油分為兩種，一種為低溫冷壓萃取的「胡麻清油」，由於味道清香，可以代替橄欖油作涼拌與烹炒。另一種傳統所稱的「麻油、胡麻油」則是炒培溫度較高萃取而成。「香油」以白芝麻榨油，並且常跟其它油脂如沙拉油、大豆油調和。顏色清澈亮黃，不像麻油那樣濃郁。

芝麻的午餐料理

黑芝麻白飯

芝麻包

麻醬麵

麻油麵線

麻油雞

芝麻葉不是芝麻葉

「芝麻菜」是義大利人常用的蔬菜，製作沙拉或者pizza的時候使用。「芝麻葉」則是在韓國吃燒肉用來包肉的生菜。這兩個名字有芝麻的蔬菜其實與芝麻是不同的物種。

芝麻菜

韓國芝麻菜

芝麻葉

你好，義大利人唷！
我叫歐爸～
我是葉葉，不能吃囉！