

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11月30日
 供應人數：1895人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

111年12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 乳品
1	12月1日	四	米飯	腰果雞丁	芋香白菜	肉燥大陸妹	山藥蓮子豬肚湯	
2	12月2日	五	糙米飯	麻油肉片	地瓜葉地瓜	胡蘿蔔炒蛋	黃瓜魚丸湯	乳品
3	12月5日	一	米飯	咖哩魚蛋	黃金菠菜	三杯杏鮑菇	豆薯蛋花湯	水果
4	12月6日	二	芝麻飯	鳳梨魚肚	三色豆乾丁	焗烤蔬菜	餛飩湯	水果
5	12月7日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	滷雞腿	蒜炒海帶根		乳品
6	12月8日	四	地瓜飯	沙茶豬肉	蕃茄豆腐	甜椒炒豆包	酸菜鴨肉湯	
7	12月9日	五	米飯	香菇干貝雞	小黃瓜香腸	高麗菜寬粉	綠豆薏仁湯	水果
8	12月12日	一	米飯	橙汁排骨	豆薯蝦仁炒蛋	青江菜年糕	紫菜黃豆芽湯	水果
9	12月13日	二	小米紅藜麥飯	筍干燻肉	黃金菠菜	糖醋百葉	三色湯	水果
10	12月14日	三	米粉	素炒麵	烤藍莓派	滷豆干蜜汁捲	素佛跳牆	水果
11	12月15日	四	糙米飯	沙嗲炒魚	三色炒蛋	肉燥地瓜葉	筒蒿貢丸湯	奶酪
12	12月16日	五	米飯	冬瓜燒鴨	醋溜白菜	韭菜花小卷	梅筍軟骨湯	乳品
13	12月19日	一	米飯	糖醋魚丁	菠菜玉米	丁香豆乾花生	四神湯	水果
14	12月20日	二	芝麻飯	麻婆豆腐	蕃茄炒蛋	甜椒花椰菜	關東煮湯	水果
15	12月21日	三	麵食	鴨肉羹麵	烤豬肉餡餅	涼拌黃瓜		水果
16	12月22日	四	糯米飯	麻油雞飯配料	肉燥大陸妹	紅燒獅子頭	紅豆花生湯圓	
17	12月23日	五	米飯	蔭瓜肉醬	香菇白菜	水蓮炒菇	山藥香菇雞湯	乳品
18	12月26日	一	糙米飯	豉汁排骨	蝦米絲瓜	小黃瓜甜不辣	玉米濃湯	水果
19	12月27日	二	米飯	豆乳雞	黃瓜花片	南瓜鴨豆腐	蓮藕排骨湯	乳品
20	12月28日	三	粽麵線	麵線羹配料	肉包	蒜香四季豆		水果
21	12月29日	四	麵食	炒烏龍麵	烤雞翅	綠花椰黑珍珠	珍珠鮮奶茶	
22	12月30日	五	米飯	醬炒鴨塊	砂鍋白菜	肉燥大陸妹	翡翠濃湯	水果

午餐公告：

- 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜
- 水果係暫定
- 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



臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

柑橘類 Citrus Fruit

柑橘類營養價值

橘子的最愛~

1顆中型的橘子 = 維生素C 約50毫克

柑橘種類大不同

酸甜適中帶清香~【吐酸】是我的特色！

體型最大 天氣轉冷時會噁起來~ 皮粗易剝

體型最小 皮較厚 酸度高

皮較薄 酸味強，常被製作成飲料。

甜度高、風味濃厚

特殊香氣

淡淡清香

每日兩顆橘子

達到一天的維生素C總需求量。

以成年人每日100毫克建議量計

維生素C

- 促進鐵的吸收。
- 促進膠原蛋白的形成。

膳食纖維

- 促進腸道蠕動。
- 改善消化道功能。

鉀離子

- 有助維持神經健康。
- 維持身體體液和電解質的平衡。

類黃酮

- 強大的抗氧化能力。
- 抗發炎作用。

橘子皮大妙用

自製柑橘清潔劑

檸檬、柳橙及柚子皮也可以！

製作流程

- 一定要將果皮先洗乾淨！
- 將2顆橘子的果皮撕成塊。加入水約600c.c.，煮滾後，以小火繼續加熱15分鐘，讓橘皮內的精油徹底釋放出來。
- 把煮過的橘子皮撈起後丟掉。並將橘子水放涼。
- 橘皮水與酒精比例為600c.c.：100c.c. 混合均勻。
- 裝瓶

功效

- 擦拭家具
- 殺菌：橘皮味道也有趨蟲作用。
- 清潔油污
- 柑橘除臭術：放入微波爐或是烤箱、冰箱內，就可達到吸臭的功能。
- 清洗保鮮盒油污：用橘子皮內部白色的部分，擦拭塑膠容器中的油污後再清洗，更乾淨！
- 擦去奇異筆痕：奇異筆不小心畫到手上時，用新鮮橘子皮擦拭，可將筆跡擦去。

我可不是除垢專家~