

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：2023年2月23日
 供應人數：1889人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

112年3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	3月1日	三	麵食	炸醬麵配料	蜜汁腿排	蒜炒海帶根	鹹圓仔湯	水果
2	3月2日	四	糙米飯	壽喜豬肉	南瓜菠菜	金針白菜	鴨肉冬粉湯	
3	3月3日	五	米飯	麻油香菇飯	黃瓜肉羹	茄汁豆包	三色湯	水果
4	3月6日	一	芝麻飯	鐵板石斑魚 堅果包	蕃茄豆腐	金絲油菜	筍絲雞湯	水果
5	3月7日	二	米飯	三杯雞	小黃瓜小卷	韭菜銀芽	菱角排骨湯	
6	3月8日	三	麵食	咖哩炒烏龍麵	爆漿豬排	豌豆莢花菜	紫菜蛋花湯	乳品
7	3月9日	四	米飯	梅仔雞	絲瓜黑珍珠菇	豆薯蝦仁甜不辣	山藥蓮子豬肚湯	
8	3月10日	五	牛蒡飯	回鍋肉片	地瓜葉拌地瓜	五味蒟蒻	當歸鴨肉湯	水果
9	3月13日	一	芝麻飯	筍乾豬腳	胡蘿蔔炒蛋	菠菜玉米	香菇雞湯	
10	3月14日	二	米飯	烤柳葉魚	高麗菜寬粉	芹菜海帶絲	茶壺湯	水果
11	3月15日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	甘梅薯條	蒜香四季豆	烤雞翅	乳品
12	3月16日	四	糙米飯	客家小炒	青江珊瑚	白花椰炒德腸片	瓜子雞湯	
13	3月17日	五	米飯	冬瓜燒鴨	沙茶油菜豆包	芹菜花枝	泡菜豆腐湯	水果
14	3月20日	一	小米紅藜麥飯	蒲燒雞	雙色花菜	桂筍肉絲	黃瓜魚丸湯	
15	3月21日	二	米飯	蜜汁雞	菜脯蛋	炒有機菜	海帶蘿蔔湯	水果
16	3月22日	三	鍋燒意麵	鍋燒麵配料	蒸珍珠丸	涼拌豆干		乳品
17	3月23日	四	米飯	翡翠豬肉	栗子白菜	豆包胡蘿蔔	人蔘雞湯	
18	3月24日	五	刈包	皮蛋瘦肉粥配料	滷肉片	花生糖粉	炒有機菜	水果
19	3月25日	六	米飯	蒸香菇雞	紅燒豆腐	水蓮甜椒	髮菜肉羹湯	
20	3月27日	一	米飯	韓式拌飯	滷排骨	海帶芽炒蛋	關東煮湯	水果
21	3月28日	二	米飯	鳳梨魚肚	肉燥大陸妹	栗子白菜	紅豆薏仁湯	
22	3月29日	三	麵食	大滷麵配料	香蒜麵包	黑胡椒毛豆莢	滷翅小腿	水果
23	3月30日	四	芝麻飯	炸雞腿	絲瓜黑珍珠菇	韭菜豆乾片	梅筍軟骨湯	
24	3月31日	五	不供餐	(班親日補假)				

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

臺南市
食農遊學地圖

胡蘿蔔 carrot

每100克所含
營養成分

紅白蘿蔔大對抗		紅蘿蔔 繖形花科	白蘿蔔 十字花科
熱量 (kcal)		34	16
碳水化合物 (g)		8.9	3.9
蛋白質 (g)		1.1	0.5
脂質 (g)		0.1	0.1
膳食纖維 (g)		2.6	1.1
礦物質鉀 (mg)		198	125
維生素A總量 (I.U.)		20718	0
β-胡蘿蔔素 (ug)		11274	0

胡蘿蔔營養豐富，譽有“東方小人蔘”美稱。

臺灣胡蘿蔔的產季約在每年的12月~4月。

臺灣主要產地

- 彰化二林鎮
- 雲林東勢鄉
- 臺南將軍區

胡蘿蔔的營養

- 維生素A：維持視力健康。
- β-胡蘿蔔素：抗氧化、清除自由基。
- 膳食纖維：增加飽足感、維持血糖正常。
- 礦物質鉀：維持神經與肌肉正常功能。

保存方法

整根保存 1~2週

切塊保存 2~4月

分切保存 3~4天

葉子切除洗淨擦乾。包一層報紙。放進保鮮袋。

用熱水汆燙約30秒。起鍋瀝乾、冷卻。用紙巾把水分壓乾。放進保鮮袋中冷凍。

挑選小技巧

- 觀察表皮：表面光滑，外皮上的橫紋間隔分布平均，根鬚少。
- 檢查蒂頭：蒂頭呈現綠色未發黃。
- 末端無分叉：健康的胡蘿蔔是圓滾滾的長型，尾部為圓滑的尖端。
- 顏色深淺：選擇橘色較深的胡蘿蔔，品質較好，胡蘿蔔素含量較多。

臺南市
食農遊學地圖

胡蘿蔔 carrot

每100克所含
營養成分

紅白蘿蔔大對抗		紅蘿蔔 繖形花科	白蘿蔔 十字花科
熱量 (kcal)		34	16
碳水化合物 (g)		8.9	3.9
蛋白質 (g)		1.1	0.5
脂質 (g)		0.1	0.1
膳食纖維 (g)		2.6	1.1
礦物質鉀 (mg)		198	125
維生素A總量 (I.U.)		20718	0
β-胡蘿蔔素 (ug)		11274	0

迷思大破解

Q. 胡蘿蔔一定要油炒，人體才有辦法吸收裡面的胡蘿蔔素？

A. 胡蘿蔔素是在小腸中吸收，和料理時有沒有用油沒關係，只要進入小腸的食物裡面有脂肪，就可幫助胡蘿蔔素吸收囉。也就是說，只要吃胡蘿蔔的同時配有含脂肪的食物（例如肉、其他用油炒的菜）就可以了。

Q. 胡蘿蔔吃太多皮膚會變黃？

A. 胡蘿蔔中含有豐富的β-胡蘿蔔素，而β-胡蘿蔔素是維生素A的前身，維生素A屬於脂溶性維生素，如果長期大量食用，皮膚會因色素沉澱而變黃。但即使真的導致膚色變黃亦只是暫時性，只要停止食用，皮膚便會慢慢復原為本來的膚色囉。

所謂「大量」是指每日食用超過270g的胡蘿蔔!!!

《本草綱目》記載，胡蘿蔔因為從胡地傳來，味道又近似蘿蔔才得名，但其實和蘿蔔家族並沒有關聯囉！