

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5月29日
 供應人數：1866人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

112年6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	6月1日	四	糙米飯	春川炒雞	芹菜花枝	地瓜葉拌玉米	豆薯蛋花湯	
2	6月2日	五	地瓜飯	素三杯杏鮑菇	絲瓜麵線	小黃瓜袖珍菇	素當歸湯	水果
3	6月5日	一	五穀飯	豆酥魚丁	胡蘿蔔炒蛋	有機小松菜	牛蒡養生湯	水果
4	6月6日	二	米飯	沙嗲雞肉	肉燥大陸妹	扁蒲鮮菇	南瓜濃湯	
5	6月7日	三	鍋燒意麵	花枝意麵配料	煉乳銀絲卷	塔香海絨	蕃茄貢丸湯	乳品
6	6月8日	四	糙米飯	茄子豆包	黃瓜小捲	竹筍炒蛋	玉米高麗菜湯	
7	6月9日	五	米飯	芋香粥	滷排骨	焗烤蔬菜		水果
8	6月12日	一	米飯	素麻婆豆腐	雙色花菜	地瓜葉拌地瓜	紫菜黃豆芽湯	
9	6月13日	二	米飯	洋蔥豬柳	芹菜炒甜不辣	丁香豆乾花生	牛蒡養生雞湯	乳品
10	6月14日	三	麵食	擔子麵	漢堡包	雞肉堡	三色沙拉	水果
11	6月15日	四	芝麻飯	梅汁排骨	菇香莧菜	筍白筍金沙	綠豆薏仁湯	
12	6月16日	五	麵疙瘩	烤雞腿	肉粽	炒有機菜	麵疙瘩配料	水果
13	6月17日	六	米飯	干貝醬拌飯	水蓮豆芽	蒸蔥油雞丁	黃瓜魚丸湯	水果
14	6月19日	一	米飯	客家小炒	醋溜白菜	蒜香菜豆	三色湯	乳品
15	6月20日	二	小米紅藜飯	南瓜蝦仁豆腐	胡蘿蔔炒蛋	柴魚空心菜	西瓜綿湯	
16	6月21日	三	麵食	炒烏龍麵配料	蒜香麵包	蝦捲	味噌豆腐湯	水果
17	6月26日	一	地瓜飯	五香焗肉	銀魚莧菜	蕃茄花椰菜	紅豆豆花	水果
18	6月27日	二	米飯	雞肉飯料	肉燥大陸妹	滷素什錦	鴨肉冬粉湯	
19	6月28日	三	麵食	涼麵配料	腰果鮮蔬	炸雞翅	酥皮濃湯	水果
20	6月29日	四	小米紅藜參飯	鳳梨魚肚	油菜肉片	竹筍木耳	四神湯	

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

- 6/27-29 交回圍裙(洗乾淨)5件 (12:25-13:00 交至綜合辦公室)
- 6/29 用餐後交回餐具盒+餐具 (飯匙*2, 菜匙*1, 湯瓢*1, 夾子*2, 漏杓*1)、刷洗乾淨的廚餘桶 (中午 12:25-13:00 交至綜合辦公室)
- 6/30 餐車清潔檢查：請將餐車全車（三層+置湯架+軌道+把手）刷洗乾淨
 省水步驟：1. 菜瓜布沾稀釋洗碗精刷每一處，特別加強刷黑汙處
 2. 以擰乾的溼抹布擦乾→洗抹布
 3. 含水多一點的抹布擦拭→洗抹布（重複步驟2、3數次到乾淨無泡泡）

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育 紅.黃.青椒一家親

Q. 你知道「玉米筍」是玉米的小時候，但可知道「青椒」長大變彩椒嗎？

- 1 彩椒未成熟以前，無論紅色、黃色都經歷過綠色的青春時期，接著才「轉大人」變色。

- 2 若在幼果時就採收食用則稱為青椒，等到果實成熟後，因類黃酮素、茄紅素增加而轉為橙黃色或紅色，變成甘甜的彩椒，所以彩椒也稱甜椒。

Q. 辣椒是彩椒的祖先？

- 1 彩椒在植物學分類上屬於「番椒」都是茄科辣椒屬辣椒種，和辣椒同為親戚。

- 2 據農委會資料，辣椒一開始作為藥用及觀賞植物，後來貴州地區因缺乏鹽，將辣椒取代鹽來調味，漸漸影響了周邊地區，隨著國民政府遷台，辣椒也傳入了台灣。
- 3 彩椒為辣椒發生變異後才出現的近代作物，兩者區別關鍵在於「辣不辣」，不會辣的即是彩椒。

青椒長大變彩椒

顏色不同營養有別



未成熟 → 已成熟

口感：青椒味重 → 甜

營養價值與功效：

- 青椒**：含有豐富的葉綠素、膳食纖維。可促進腸胃蠕動，幫助排便，促進體內代謝。
- 黃椒**：含有植化素「類黃酮」。能夠抵禦自由基攻擊，可降低膽固醇、預防心血管疾病。
- 橙椒**：富含維生素A。可增加免疫力對保護眼睛、黏膜組織很有幫助。
- 紅椒**：含有豐富的維生素C、茄紅素、茄紅素等植化素。抗氧化能力強，預防癌症的發生。

青椒因其具有獨特口感和味道，並不怎麼討小朋友們喜歡，但若餐盤換成「彩椒」，不論紅椒或黃椒、橙椒，能讓許多人因為顏色繽紛、口感甘甜願意嘗試。

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育 吃辣的好處知多少

辣椒的功效

- 1 燃燒脂肪：辣椒中的辣椒素可加速脂肪分解。
- 2 提高代謝力：適量食用辣椒，可提升體內新陳代謝，也可以刺激血液循環。
- 3 開胃：辣椒會促進唾液分泌，刺激食慾。
- 4 暖身驅寒：辣椒屬於辛香食材，辣椒素可助代謝循環，尤其在冬天時，可以吃點小辣讓自己流汗。

小知識補充站

Q. 如果被辣到了怎麼辦？

A. 可靠牛奶、含糖飲料、油性的食物來舒緩刺痛感，例如：牛奶、優酪乳、果汁、蜂蜜水、冬瓜茶、橄欖油。



小叮嚀

每個人對辣的耐受度不同，若在吃辣時，感覺到胃有點悶、食道灼熱，這時就應「適可而止」，不要過量。