

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10月1日
 供應人數：1675人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

112年10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	10月2日	一	糙米飯	皇帝豆軟骨	銀芽雞絲	炒有機菜	味噌豆腐湯	水果	
2	10月3日	二	米飯	日式丼飯	芋香白菜	四季豆白菇	銀耳蓮子湯		
3	10月4日	三	麵食	沙茶炒麵	燒賣	滷百頁蘿蔔	紫菜吻仔魚湯	乳飲品	
4	10月5日	四	五穀飯	三杯雞	櫻花蝦絲瓜	糖醋百葉	豆薯龍骨湯	水果	
5	10月6日	五	芝麻飯	粉蒸肉	空心菜玉米粒	筍白筍木耳	羅宋湯		
6	10月11日	三	七年級用餐：	鍋燒意麵	鍋燒麵配料	烤翅小腿	柴魚丸子	水果	
7	10月12日	四	戶外教育，不供餐						
8	10月13日	五	戶外教育，不供餐						
9	10月16日	一	糙米飯	鹽酥魚丁	玉米豆腐	炒有機菜	關東煮湯	水果	
10	10月17日	二	糙米飯	海帶結燒肉	胡蘿蔔炒蛋	芹菜豆干	冬瓜魚皮湯		
11	10月18日	三	麵食	豆菜麵	蒸雞排	塔香海蜇	茶壺湯	乳飲品	
12	10月19日	四	米飯	醬炒鴨塊	彩椒花菜	絲瓜黑珍珠菇	綠豆饅湯	水果	
13	10月20日	五	薑黃養生拌飯	麻婆豆腐	蕃茄炒蛋	青江玉米粒	素當歸湯		
14	10月23日	一	米飯	花生豬腳	地瓜葉拌地瓜	高麗菜寬粉	人蔘雞湯		
15	10月24日	二	糯米飯	油飯配料	竹筍木耳	烤雞腿	四神湯	乳飲品	
16	10月25日	三	麵食	日式拉麵配料	造型包	滷蛋		水果	
17	10月26日	四	糙米飯	素咖哩	空心菜玉米筍	腰果蔬菜	榨菜粉絲湯	水果	
18	10月27日	五	芝麻飯	春川炒雞	肉燥大陸妹	芹菜小卷	黃瓜魚丸湯		
19	10月30日	一	五穀飯	豆乳雞	壽喜蔬菜	蒜香菜豆	酸辣湯	水果	
20	10月31日	二	米飯	打拋肉	黃瓜魚漿	菇香絲瓜	紫菜吻仔魚湯	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

10/11七年級正常上課，中午用餐；八年級校外參訪、九年級畢業旅行不在校用餐。

- 抬餐平衡最重要，自己打翻自己清！自己清！自己清！
- 記得和服務的志工家長、廚工、司機說聲謝謝！做一個有溫度的人！
- 提醒：廚餘桶不能裝香蕉皮、衛生紙、包子底紙等。

臺南市食農遊學地圖 虱目魚 Milkfish

全臺虱目魚養殖主要分布於雲林以南，其中臺南更有「虱目魚故鄉」之稱，年產量占全臺50%。

虱目魚適合生長於炎熱天氣，主要產期為7至11月，其中7至9月產量最大，而8月的虱目魚肉質最為肥美、結實。

臺灣主要產地

七股區養殖面積最大，附近的北門區、學甲區、將軍區及安平區等地，也都是養殖虱目魚的重鎮。

虱目魚結構

- 魚頭**：臉頰肉富含膠質，下巴肉質鮮嫩。
- 魚背**：背部脊椎兩側的魚刺比較少。
- 魚皮**：富含膠質，維生素A及B1含量比魚肉多。
- 魚肚**：約於側線以下，是魚刺最少的部位且富含油脂。

虱目魚的特色是有很多魚刺，全身上下大約有222根魚刺。

50至70公分 1至1.5公斤

營養成分

- 蛋白質**：含量高，可提供8種人體所需的必需胺基酸。
- 維生素A**：保護皮膚、維持黏膜健康及視力正常。
- 維生素B群**：維持正常生理機能。
- EPA**：預防心血管疾病。
- DHA**：益於人體神經及腦部發育。

臺南市食農遊學地圖 文蛤 clams

保存方式

- 保存2至5天：冷藏
- 可保存1個月：冷凍

挑選三步驟

- 看**：雙殼圓起或微張。
- 聞**：無腥臭味。
- 敲**：敲一敲！拿起文蛤互相輕敲，聲音清脆代表新鮮、蛤肉飽滿扎實。

文蛤蒸蛋

食材：文蛤、雞蛋2顆、水200c.c.

將文蛤放入200c.c.水，以小火煮至文蛤全打開，即關火。文蛤湯放涼備用，可加少許鹽調味。

將蛋打散後過濾（口感更細緻），把濾好的蛋汁和文蛤湯攪拌均勻，蛋汁和文蛤湯的比例為1:2。

將蛋汁和文蛤湯倒入容器中，放入文蛤。電鍋蒸約20分鐘後即完成。

真空袋不拆封

購買真空包裝的文蛤，直接冷藏保存。