

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：2024年2月16日
 供應人數：1670人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

113年2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	2月16日	五	糙米飯	豆豉魚丁	黃瓜肉羹	胡蘿蔔炒蛋	山藥瓜子雞湯	
2	2月17日	六	糯米飯	麻油雞飯配料	枸杞絲瓜	紅燒獅子頭	四神湯	豆漿
3	2月19日	一	芝麻飯	橙汁排骨	芋香白菜	菠菜玉米	茶壺湯	水果
4	2月20日	二	米飯	時蔬蒸嫩雞	高麗菜寬粉	韭菜豆干片	紅豆薏仁湯	
5	2月21日	三	鍋燒意麵	肉絲炒意麵	麥克雞塊	可頌	白菜蛋花湯	水果
6	2月22日	四	五穀飯	素紅燒豆腐	小黃瓜小卷	腰果蔬菜	素麻油四寶湯	鮮奶
7	2月23日	五	米飯	冬瓜燒鴨	肉燥大陸妹	芹菜豆包	山藥蓮子豬肚湯	
8	2月26日	一	米飯	咖哩肉片	青江鵪蛋	水蓮甜椒	蘿蔔貢丸湯	鮮奶
9	2月27日	二	米飯	香腸炒飯配料	玉筍四季豆	丁香豆干花生	餛飩湯	水果
10	2月29日	四	芝麻飯	泡菜魚丁	油菜肉片	小黃瓜甜不辣	紫菜黃豆芽湯	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

午餐注意事項：

- 抬餐平衡最重要，**自己打翻自己清！**
- 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。

猜燈謎

- 春江水暖誰先知。(猜一道菜名)
- 不平凡的結果。(猜一水果)
- 草地上來了一隻羊。(猜一水果)
- 林中百獸誰為首(猜一道菜名)
- 下圍棋(猜一食品)

燈謎解答：1. 景歸鴨 2. 奇異果 3. 草莓 4. 獅子頭 5. 包子

臺南市 餐前5分鐘 午課後教育

種子的豆類及果實

全穀雜糧類 除了穀類、雜糧類、薯類，也包括「種子的豆類及果實」。

種子的豆類

- 紅豆**：紅色外皮，經常拿來做甜點，像是紅豆湯、車輪餅、月餅餡料。
又名小豆、赤豆
- 綠豆**：有綠色外皮是夏季消暑聖品，綠豆可製成冬粉，除了一般的冬粉料理外，也是作為腎臟病患低蛋白點心的好選擇。
又名青小豆
- 皇帝豆**：是豆中豆粒最大者，有如豆類中的皇帝。鮮嫩的豆仁炒食、滷肉、煮湯都非常可口。
又名菜豆
- 果實**
- 南瓜**：南瓜口感甜甜、綿綿的，無論入菜、做成濃湯或甜點都很美味。
含豐富糖質及金瓜

該歸類在哪一類？
豆豆豆，你清楚嗎？

全穀雜糧類：綠豆、紅豆、皇帝豆、黑豆、毛豆、花豆、青豆仁

蛋白質類：黃豆

蔬菜類：菜豆、扁豆、四季豆
適合膳食纖維及維生素

提供能量、帶來體力

幫助建造肌肉、修補組織

臺南市 餐前5分鐘 午課後教育

種子的豆類及果實

綠豆冬粉

綠豆冬粉是由純綠豆澱粉製成的，需要先將綠豆浸泡、蒸熟、磨成漿，再經過過濾、沉澱、洗淨、晾乾等多道程序製作而成。它的直鏈澱粉比例高，使得綠豆冬粉在烹飪過程中具有良好的耐煮性和口感。

綠豆湯怎麼煮？

將綠豆浸泡約2小時。

放入電鍋
綠豆：內鍋水：外鍋水 1:1:1比例

電鍋跳起後，至少燜30分鐘（觀察豆子鬆軟度）。

還沒有煮熟的綠豆不能加糖，不然就煮不出鬆軟的綠豆囉！

綠豆的品種

台灣主要種植的品種為「台南五號」，是1989年育成的品種。

粉綠豆：台南五號是「粉綠豆」，具有表皮粉綠、顆粒較小、皮薄等特點，口感綿密沙沙，最適合直接烹煮享用。

油綠豆：特點是較大顆、表皮較厚且油亮。油綠豆大多用來做餡料、冬粉以及孵綠豆芽等。

另外煮一鍋糖水，加入綠豆煮滾後，就可以吃囉！