

金城午報

主編：蔡明昌（校長）
 執行編輯：林淑真（執行秘書）
 出版日期：2024年9月30日
 供應人數：1581人
 食譜設計：楊翬玲（營養師）

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1日	二	芝麻飯	打拋肉	水蓮炒蛋	有機高麗菜	冬瓜魚皮丸湯	水果	
2	10月2日	三	米粉	金瓜米粉配料	綜合滷味	蒸珍珠丸	酸菜鴨肉湯	豆漿	
3	10月3日	四	米飯	皮蛋瘦肉粥配料	滷雞翅	素炒空心菜		水果	
4	10月4日	五	五穀飯	素咖哩	芋香白菜	炸蔬菜總匯	菱角玉米湯		
5	10月7日	一	糙米飯	雙色滷肉	高麗菜寬粉	有機小松菜	筍絲雞湯	水果	
6	10月8日	二	米飯	時蔬蒸嫩雞	銀魚莧菜	腰果蝦仁	綠豆薏仁湯	水果	
7	10月9日	三	麵食	土魷魚羹	涼拌海帶芽	麵包		乳飲品	
8	10月11日	五	五穀飯	鳳梨魚肚	肉燥大陸妹	韭菜銀芽	紫菜蛋花湯		
9	10月14日	一	米飯	蘑菇雞柳	榨菜豆乾	焗烤蔬菜	三色湯	水果	
10	10月15日	二	芝麻飯	調理豬排	胡蘿蔔炒蛋	地瓜葉玉米	鴨肉冬粉湯	水果	
11	10月16日		戶外教育 不供餐						
12	10月17日		戶外教育 不供餐						
13	10月18日		戶外教育 不供餐						
14	10月21日	一	大麥小米飯	滷香肉燥	黃瓜魚漿	金絲油菜	酸菜豬腸湯	水果	
15	10月22日	二	糙米飯	梅仔雞	莧菜叻仔魚	筍白筍蝦仁	芋香西米露		
16	10月23日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉麵	黑胡椒毛豆莢	蒜炒海帶根		乳飲品	
17	10月24日	四	米飯	醬炒鴨塊	咖哩花菜	絲瓜麵線	梅筍軟骨湯	水果	
18	10月25日	五	芝麻飯	杏鮑菇油豆腐	蕃茄炒蛋	蒜香菜豆	紫菜黃豆芽湯		
19	10月28日	一	米飯	雞肉飯料	滷海帶花生	炒有機菜	黃瓜魚丸湯	水果	
20	10月29日	二	糙米飯	黃豆豬腳	豆菊高麗菜	水蓮豆芽	人蔘雞湯	乳飲品	
21	10月30日	三	麵食	素豆漿拉麵	煉乳銀絲卷	煙燻百頁		水果	
22	10月31日	四	米飯	清蒸魚	白菜炒年糕	小黃瓜肉片	素當歸湯		

這些青菜 你認識幾樣?

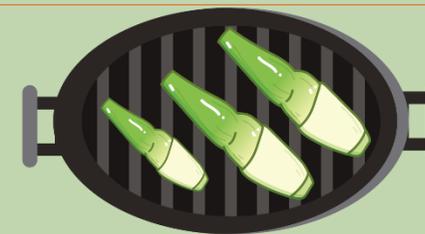


茭白筍 如何挑選才好吃

中秋節前後，正值茭白筍盛產季，新鮮的當季食材怎麼不列入烤肉食材清單呢！

挑選小撇步

- 1 以按壓方式挑選筍肉飽滿
- 2 細、直、白、嫩為最佳外觀
- 3 挑選筍頭纖維分布均勻



茭白筍 營養價值

- 1 低熱量 輕食料理或健身減脂的好選擇。
- 2 膳食纖維豐富 每100公克含膳食纖維2.1公克，能提升飽足感，促進腸道蠕動，還有助於控制血脂、血糖。
- 3 多種維生素及礦物質 如維生素A、B1、B2、菸鹼素、葉酸等，可維持正常生理機能。
- 4 富含礦物質鉀 每100公克的茭白筍鉀含量約220毫克，適合高血壓、心血管疾患者食用，有助於控制血壓、排除多餘鈉量。

臺南市政府教育局 關心您

廣告

蘆筍 怎麼挑?

步驟一 看切口

步驟二 看筍尖

步驟三 看鱗片

步驟四 看莖部



切口為鮮綠色



筍尖飽滿



莖部鱗片貼合，顏色為翠綠或鮮粉紫。



嫩莖飽滿有光澤

蘆筍 怎麼保存?

步驟一

沾濕的紙巾包覆蘆筍基部。

步驟二

裝進保鮮袋，隔絕空氣。

步驟三

直立放置冷藏。



注意！蘆筍盡量別橫放，避免筍尖繼續生長。

臺南市政府教育局 關心您

廣告