

# 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4月28日  
 供應人數：1868人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 112年5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	5月1日	一	糙米飯	麵輪燒肉	芹菜花枝	空心菜玉米粒	紫菜黃豆芽湯	水果
2	5月2日	二	五穀飯	蒸蔥油雞丁	番茄豆腐	金絲油菜	山藥蓮子豬肚	
3	5月3日	三	板條	粿仔條湯配料	芝麻四季豆	烤檸檬雞排		優酪乳
4	5月4日	四	米飯	腰果雞丁	豌豆花菜	青江年糕	味噌豆腐湯	
5	5月5日	五	米飯	素麻油炒飯	絲瓜黑珍珠菇	滷百葉香菇	素芋頭米粉湯	水果
6	5月8日	一	糙米飯	炸魷魚	肉燥大陸妹	香菇花生麵筋	金針肉絲湯	豆漿
7	5月9日	二	五穀飯	蒜頭雞	茄汁豆腐	韭菜花炒黑輪	梅筍軟骨湯	
8	5月10日	三	麵食	鐵板麵	素炒青花菜	滷鵪鶉蛋豆干	餛飩湯	水果
9	5月11日	四	小米紅藜飯	砂鍋白菜	地瓜葉拌地瓜	糖醋百葉	綠豆饅湯	
10	5月12日	五	米飯	皇帝豆軟骨	菇香莧菜	竹筍蝦仁	人蔘雞湯	水果
11	5月15日	一	米飯	海南雞飯料	胡蘿蔔毛豆仁	炒有機菜	鳳梨苦瓜排骨湯	水果
12	5月16日	二	米飯	蒜泥白肉	芹菜豆干	甜椒豆芽	豆漿鮮蔬湯	
13	5月17日	三	粽麵線	麵線羹配料	蒜香四季豆	滷翅小腿		水果
14	5月18日	四	米飯	豆豉魚丁	五彩花椰	青江玉筍	香菇雞湯	
15	5月19日	五	米飯	醬炒鴨塊	醋溜白菜	小黃瓜炒蛋	榨菜肉絲湯	乳飲品
16	5月22日	一	米飯	豉汁排骨	菇香莧菜	筍白筍蝦仁	三色湯	水果
17	5月23日	二	糙米飯	蜜汁雞	海帶干絲	炒有機菜	仙草凍鮮奶茶	
18	5月24日	三	白麵線	黃豆豬腳	炒有機菜	奶皇包		水果
19	5月25日	四	芝麻飯	素肉燥豆腐	枸杞絲瓜	竹筍炒蛋	黃瓜魚丸湯	
20	5月26日	五	糙米飯	冬瓜燒鴨	黃瓜魚漿	韭菜豆乾片	紫菜魚板湯	乳飲品
21	5月29日	一	米飯	客家小炒	豆菊高麗菜	素炒空心菜	茶壺湯	水果
22	5月30日	二	米飯	照燒雞腿丁	肉燥大陸妹	塔香海蜆	冬瓜魚皮湯	
23	5月31日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉	黑胡椒毛豆莢	烤麥克雞塊		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

- 依菜單，第二節下課要領水果、乳品，別等電話提醒！
- 拾餐平衡最重要，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！

### 臺南市食農遊學地圖 鳳梨 pineapple

鳳梨幾乎一年四季都可吃到，但以春夏生產的品質最佳，不僅甜度高，風味也特別濃郁。

**臺灣主要產地**  
 臺南市關廟區的鳳梨產量為全市最高。  
 嘉義、臺南、屏東

**鳳梨構造圖**  
 你知道嗎？鳳梨採收前是長這樣的喔！  
 冠芽、果實、果目&花、果梗&果柄(莖)、葉

鳳梨屬於熱帶性的水果，特別喜愛溫暖的氣候，因此在中南部十分適合栽種喔！

**鳳梨的營養**

- 1 維生素B1 消除疲勞、增進食慾。
- 2 維生素C 抗氧化、幫助傷口癒合、提升免疫力。
- 3 膳食纖維 促進腸胃蠕動。
- 4 鳳梨酵素 分解蛋白質，幫助消化及吸收。

**挑選小技巧**

**看**  
 冠芽葉片翠綠。  
 果目平整無裂縫及碰傷，有1/3以上果目轉黃。  
 果實結實飽滿呈圓筒狀。  
 果梗切口新鮮。

**觸感**  
 用手指輕彈果實，聲音清響如鼓聲，其肉質細緻且耐貯放，轉黃程度越高，甜度及風味越佳。

**聞**  
 散發自然果香。

臺南市政府教育局 關心您

### 臺南市食農遊學地圖 毛豆 Edamame

臺灣毛豆的產季約在每年的12月~4月。

**臺灣主要產地**  
 臺南市新市區是臺南主要毛豆產地，出產量占臺南一半產量哩！  
 嘉義、高雄、屏東

**毛豆的營養**

- 1 優質植物性蛋白質 不含膽固醇、幫助肌肉修復。
- 2 不飽和脂肪酸 助於降低膽固醇。
- 3 卵磷脂 維持大腦機能。
- 4 膳食纖維 維持腸道健康、增加飽足感。
- 5 類黃酮化合物 抗氧化。

**大豆家族一家親**

**挑選方法**  
 豆仁：顏色綠嫩、豆粒飽滿潤澤、種皮包覆完整、無腐敗異味。  
 豆莢：飽滿結實、不易開裂、顏色翠綠。

**大豆成熟度**  
 未完全成熟的大豆：適合直接食用。  
 完全成熟的大豆：最常見的大豆種類。可分為青仁黑豆、黃仁黑豆。  
 因豆莢上有一層細細的白色絨毛，所以稱之「毛豆」。可做成豆漿、豆腐、味噌、醬油(黃豆)、蔞油(黑豆)、大豆沙拉油(黃豆)等。

臺南毛豆最好吃！  
 臺南市政府教育局 關心您