

# 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8月28日  
 供應人數：1660人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 112年8.9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	8月30日	三	通心麵	茄汁通心麵配料	烤雞腿	雙色花菜	珍珠鮮奶茶	水果	
2	8月31日	四	小米紅藜麥飯	南瓜蝦仁豆腐	烏蛋白菜	炒有機菜	素佛跳牆湯	水果	
3	9月1日	五	班親日補假，不供餐。						
4	9月4日	一	米飯	蘑菇雞柳	黃瓜魚漿	塔香海蜆	豆薯蛋花湯	乳飲品	
5	9月5日	二	糙米飯	梅子雞丁	韭菜豆乾	栗子白菜	竹筍排骨湯	水果	
6	9月6日	三	粽麵線	麵線羹配料	刈包.花生糖粉	滷肉片	蒜香菜豆		
7	9月7日	四	米飯	沙茶鴨肉	油菜德腸	絲瓜櫻花蝦	味噌豆腐湯	水果	
8	9月8日	五	五穀飯	素咖哩	空心菜玉米粒	腰果蔬菜	紫菜蛋花湯		
9	9月11日	一	地瓜飯	鹹酥魚丁	砂鍋白菜	肉燥大陸妹	梅筍軟骨湯		
10	9月12日	二	米飯	蒙古烤肉	芹菜花枝	白菜豆包	人蔘雞湯	乳飲品	
11	9月13日	三	麵食	肉骨茶麵	蘿蔔糕	蒜炒海帶根	肉骨茶湯	水果	
12	9月14日	四	海苔香鬆飯	素三杯杏鮑菇	胡蘿蔔炒蛋	水蓮炒菇	南瓜濃湯	水果	
13	9月15日	五	米飯	腰果雞丁	莧菜魚乾	糖醋百葉	四神湯		
14	9月18日	一	米飯	竹筍飯湯配料	滷雞排	蒜香油菜		水果	
15	9月19日	二	米飯	客家小炒	青江黑珍珠菇	豌豆莢花菜	冬瓜小紫蘇		
16	9月20日	三	米粉	炒什錦米粉配料	涼拌海帶芽	丁香花生	黃瓜魚丸湯	乳飲品	
17	9月21日	四	糙米飯	冬瓜燒鴨	黃瓜花片	豆薯蝦仁甜不辣	山藥蓮子豬肚湯	水果	
18	9月22日	五	米飯	雞肉飯配料	滷豆干蜜汁捲	蒜炒大陸妹	金針肉絲湯		
19	9月23日	六	小米紅藜麥飯	玉米豆腐	焗烤蔬菜	五味茼蒿	當歸素湯	水果	
20	9月25日	一	米飯	蔥油雞排	栗子白菜	蒜香四季豆	螺肉魷魚湯	乳飲品	
21	9月26日	二	米飯	清蒸魚	油菜豆包	桂筍肉絲	關東煮湯		
22	9月27日	三	麵食	麻醬麵配料	綜合鹹酥		餛飩湯	水果	
23	9月28日	四	五穀飯	素瓜肉	三色炒蛋	芹菜小卷	絲瓜麵線湯	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

- 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！

### 臺南市食農遊學地圖 文旦 Pomelo

麻豆文旦是一種柚子的名稱，但不一定是來自臺南麻豆區喔！

麻豆文旦幾乎全國都有種植，產期在每年的8月~9月，其中以臺南、花蓮及新北產量最多。

**臺南主要產地**  
 臺南主要產區有麻豆區、下營區和大內區，其中麻豆區的產量最多，占全市產量八成以上。

**文旦的營養**  
 雖然文旦營養價值高，但消化系統欠佳、服藥及患有腎臟疾病者應避免食用。

**文旦一家親**  
 大家知道嗎？其實文旦只是柚子的其中一種，文旦無法代表柚子喔！柚子可分為文旦、紅柚、大白柚、西施柚等。

外型	1 麻豆文旦	2 大白柚	3 麻豆紅柚	4 西施柚
果肉	果肉淡黃色、肉厚多汁、籽少	果肉淡黃或黃色	果肉鮮紅色、肉厚多汁	果肉淡粉紅色
產季	產季8-9月	產季10-11月	產季9-10月	產季10-11月

**1 維生素C**  
 抗氧化、幫助傷口癒合。

**2 膳食纖維**  
 促進腸胃蠕動、幫助排便。

**3 礦物質**  
 如鈣、鉀、鎂、磷維持身體機能。

### 臺南市食農遊學地圖 文旦 Pomelo

**保存方法**  
 整顆 超過1個月  
 常溫保存  
 放在室內陰涼、通風處，避免陽光直曬。

**挑選原則**  
 1 顏色呈現淡黃色至黃色。  
 2 表面光滑、油泡（毛細孔）細緻。  
 挑選兩顆大小相近的文旦，比較重量，感覺較重的代表水分較足、果肉品質較佳。  
 輕按外皮，有彈性，則表示果肉較多汁。

**迷思大破解**  
 Q. 從老欖採收的文旦較好吃？  
 A. 因老欖樹（老欖）的根系與枝葉不像年輕的果樹那樣茂密、健壯，果樹吸收的養分大部分都會流入果實中，因此果肉比較甘甜多汁，種子小而少。文旦樹超過20年就會被認定為老欖，樹齡超過30年以上的「老欖」果實品質會更加穩定。

Q. 吃文旦為什麼會有苦味或嘴麻的感覺？  
 A. 文旦表皮上一粒一粒就是裝著精油的「油包」，在剝文旦時會使油包破裂、釋放出精油，而這些精油就是造成苦味跟嘴麻的原因。所以剝完外皮後，記得先將手上精油洗除，再剝除白色內膜喔。

**常見加工產品**  
 柚子醋 柚子果醬 柚子茶 清潔劑 柚皮糖

臺南市政府教育局 關心您