

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4月1日
 供應人數：1677人
 食譜設計：楊暈玲（營養師）

113年4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	4月1日	一	糙米飯	粉蒸肉	青菜袖珍菇	蝦仁海帶炒蛋	絲瓜麵線湯	
2	4月2日	二	米飯	洋蔥豬柳	小黃瓜香腸	塔香海蜆	味噌豆腐湯	水果
3	4月3日	三	棕麵線	造型包	蒜香四季豆	麥克雞塊		水果
4	4月8日	一	胚芽米飯	三杯雞	干貝白菜	胡蘿蔔炒蛋	金針肉絲湯	豆漿
5	4月9日	二	糯米飯	油飯配料	烤雞翅	小黃瓜百頁	四神湯	水果
6	4月10日	三	米粉	素南瓜米粉	滷排骨	涼拌海帶芽	白菜魚餃湯	鮮奶
7	4月11日	四	芝麻飯	蒲燒鯛魚	櫻花蝦高麗菜	山藥花椰菜	茶壺湯	
8	4月12日	五	糙米飯	宮保皮蛋豆腐	芹菜炒甜不辣	黃瓜花片	玉米濃湯	水果
9	4月15日	一	芝麻飯	腰果雞丁	醬爆豆乾	韭菜銀芽	芋香西米露	
10	4月16日	二	五穀飯	黃豆豬腳	豆菊高麗菜	地瓜葉地瓜	紫菜吻仔魚	水果
11	4月17日	三	麵食	鴨肉羹麵	刈包	花生糖粉	酸菜肉絲湯	乳飲品
12	4月18日	四	米飯	素肉燥豆腐	芋香白菜	滷海帶麵輪	南瓜蔬菜湯	
13	4月19日	五	米飯	鳳梨魚肚	肉燥大陸妹	冬瓜肉羹	梅筍軟骨湯	水果
14	4月22日	一	米飯	蔥爆雞丁	水蓮杏鮑菇	糖醋麵腸	黃瓜魚丸湯	水果
15	4月23日	二	牛蒡飯	豆乳雞	竹筍炒蛋	芹菜豆包	人蔘雞湯	乳飲品
16	4月24日	三	麵食	素炒麵	三杯素杏菇	饅頭	紫菜黃豆芽湯	水果
17	4月25日	四	糙米飯	滷香肉燥	莧菜玉米粒	豆包胡蘿蔔	山藥蓮子豬肚湯	
18	4月26日	五	米飯	沙茶炒魚丁	香菇熬白菜	海蜆肉絲	蘿蔔貢丸湯	水果
19	4月29日	一	糙米飯	瓜子肉拌豆腐	蕃茄炒蛋	素炒粉絲	山藥蒜頭雞湯	乳飲品
20	4月30日	二	米飯	高麗菜粥	黑胡椒敏豆	滷雞排		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

三章一Q

產銷履歷



有機農產品



台灣優良農產品



生產責任追溯制度



◆ **不可不知：**
 校園午餐使用具備有機標章、產銷履歷標章、CAS標章及國產溯源 QRCode 的食材，「只要是具備這些標章的食材，每一樣都可以保證 100% 是台灣農產品。」

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

花菜類 Cauliflower

別再叫錯我的名字!

花椰菜與青花菜 傻傻分不清

青花菜 又叫 青花苔、綠花菜

食用部位是生長在頂端的花球，若錯過採收期，有時可以看到一朵朵小黃花綻放。

花椰菜 又叫 花菜、菜花

除了最常見的白色之外，還有紫色、綠色、橘色和黃色，顏色分別來自於花青素、葉綠素與胡蘿蔔素，營養成分較白色花椰菜更高，風味也稍有不同。

花菜類種類介紹

1 花椰菜

採收時，屬於尚未分化的花苞階段，稱為「花原體」，花苞細小、不明顯，相互黏結特化成塊狀。

營養價值
 屬於十字花科蔬菜，富含維他命A、膳食纖維、維生素C及抗氧化物---蘿蔔硫素(sulforaphane)。

2 青花菜

由無數個已分化的小花蕾組合，且小花蕾是各自獨立分開，粒粒分明。

富含葉酸、維生素A、膳食纖維等營養素。

3 韭菜花

花苞在含苞待放時進行採收。

含有鐵質、維生素A、B1、C。

4 金針花

花朵是最熟悉的食用花，可鮮食或加工成乾金針。

含有洋蔥酸，具有抗氧化能力，有保護肝臟的功效。可促進膽汁分泌，改善消化不良的效果。

5 朝鮮薊

有菜薊、洋薊等稱謂，食用部位是未成熟的花蕾。

含有洋蔥酸，具有抗氧化能力，有保護肝臟的功效。可促進膽汁分泌，改善消化不良的效果。

臺南市政府教育局 關心您

認識西洋蔬菜之皇 朝鮮薊 (Artichoke)

朝鮮薊原生在地中海地區，目前生產量最大的國家是義大利，其次是西班牙及埃及。

食用方式

朝鮮薊的莖部有大量的纖維，必須先切除；至於一片片的花蕾多數人覺得口感不佳，普遍較能接受的是朝鮮薊內部白色的「心」，也是大部分餐廳供應的部分。

食用部位是未成熟的花蕾，購買時以苞片未開放者為佳。花蕾型態變化大，顏色豐富漂亮，但有些個體苞片尖端有刺，採收及後續處理時需特別小心。

開花時綻放著鮮豔藍紫色的長花絲，是花園裡吸睛的亮點。

內部有許多絨毛，食用前需去除，留下鮮嫩的薊心，是花蕾基部的肉質花托，因「薊心」接觸到空氣後，會氧化而快速發黑，建議以檸檬汁浸潤後進行清蒸，便可吃到甘甜的原味哦！

1 剪掉花蕾尖端

2 將整顆清蒸、鹽水煮 微波或烘烤皆可

把一片片花蕾撥下 沾取醬料如美乃滋 融化的奶油來食用

這樣吃才對！

花蕾可不是整片吃下肚，因纖維粗糙，只會食用底部偏白色的部位，可用牙齒把底部肥美的嫩肉質部分刮下，剩下的則會丟棄。

臺灣因為氣候的關係不易種植，因此市面上較難看到新鮮的朝鮮薊，多半都是罐頭食品居多，分為油漬跟水醃二種罐頭。