

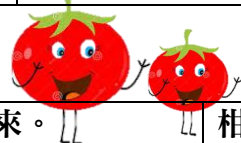
金城午報

主編：蔡明昌（校長）
 執行編輯：林淑真（執行秘書）
 出版日期：2025年2月5日
 供應人數：1584人
 食譜設計：楊翬玲（營養師）

114年2月臺南市安平區金城國民中學午餐菜單

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5日	三	雞絲麵	鍋燒麵配料	肉圓	蒜炒海帶根		水果
2	2月6日	四	米飯	宮保雞丁	蕃茄炒蛋	高麗菜鴨賞	綠豆地瓜湯	水果
3	2月7日	五	五穀飯	豆酥魚丁	芋香白菜	水蓮豆芽	南瓜濃湯	
4	2月10日	一	糯米飯	麻油雞飯配料	有機木耳青江	涼拌豆干	冬瓜魚皮丸湯	水果
5	2月11日	二	糙米飯	泡菜炒年糕	甜椒花椰菜	韭菜花小卷	珍珠鮮奶茶	水果
6	2月12日	三	米粉	素米粉湯	蒸蘿蔔糕	炸魷魚		豆漿
7	2月13日	四	五穀飯	咖哩雞	絲瓜炒蛋	豆薯蝦仁甜不辣	鹹圓仔湯	
8	2月14日	五	米飯	糖醋魚丁	黃瓜肉羹	油菜腐竹	金針肉絲湯	
9	2月17日	一	小米紅藜飯	梅汁排骨	醋溜白菜	胡蘿蔔炒蛋	蕃茄豆芽湯	乳飲品
10	2月18日	二	海苔絲飯	鳳梨魚肚	青江黑珍珠菇	桂筍肉絲	紫菜蛋花湯	
11	2月19日	三	麵食	沙茶炒麵	蒸蔥油雞丁	海帶干絲	蘿蔔魚餃湯	水果
12	2月20日	四	糙米飯	瓜仔雞	櫻花蝦高麗菜	小黃瓜小捲	皇帝豆排骨湯	
13	2月21日	五	五穀飯	素麻婆豆腐	水蓮杏鮑菇	海帶芽炒蛋	榨菜粉絲湯	水果
14	2月24日	一	地瓜飯	梅干滷肉	黃瓜花片	腰果蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果
15	2月25日	二	芝麻飯	砂鍋鴨	韭菜豆乾	塔香海蜆	螺肉魷魚湯	乳飲品
16	2月26日	三	麵食	茄汁拌炒義大利麵	麥克雞塊	炒有機菜	筍絲雞湯	水果
17	2月27日	四	糙米飯	沙茶炒魚丁	黃金菠菜	糖醋麵腸	當歸素湯	

◎作伙來學台灣台語~



柑仔蜜欲食的時，蒂頭愛捻起來。

Kam-á-bit beh tsiah ê sī,
tì-thâu ài liàm--khí-lái.

（要吃番茄的時候，蒂頭得要摘下來。）

柑仔蜜的食路百百款，我上愛切做一周一周搵豆油糖。

Kam-á-bit ê tsiah-l o pah-pah-khuán, guá si o ng ài tshiat-ts
ò tsit tsiu tsit tsiu ùn t ā u-iū-thn̂g.

（番茄的吃法百百種，我最喜歡番茄切塊沾糖混合醬油的醬料。）

臺南市食農遊學地圖

小番茄

cherry tomato

產地 中南部秋冬氣候乾涼，非常適合小番茄的生產，主要產地為高雄、嘉義、台南、屏東等地區。

產季 每年的12月至隔年4月。

保存方法

- 1 未成熟**
放置通風陰涼處，等待熟成。
- 2 已成熟**
直接裝袋放入冰箱冷藏。
- 3 食用前再清洗即可，吃多少，洗多少。**

挑選方法

- 果萼完整
- 果型完整、無擠壓外傷或萎縮
- 果色鮮紅/黃

小番茄常見品種

紅肉

聖女 長圓形，酸中帶甜，果皮較厚

玉女 橢圓形，皮薄汁多，糖度可達10度

嬌女 尾端尖似愛心狀，皮薄多汁，茄紅素高，適合秋冬種植

愛珠 橢球形，肉質脆，果硬不易裂果，糖度約8.5度

帥哥小明 短橢圓形，果色紅亮，鹽水區特色小番茄

黃肉

橙蜜香 果型尾端較圓潤，果肉金黃色帶有淡淡橙香，主要產地為高雄美濃區

金盞 長橢圓形，果皮為橙黃色，皮薄多汁

臺南24號 橢圓形，未熟果色淡綠，成熟果色鮮黃，糖度高

臺南市食農遊學地圖

小番茄

cherry tomato

大小番茄比一比

不論是大番茄還是小番茄都是好食物，只要用對方法吃就可以補充到營養囉！

每100克所含營養成分	大番茄	小番茄
六大類分類	蔬菜類	水果類
熱量 (kcal)	19	33
碳水化合物 (g)	4.1	7.4
蛋白質 (g)	0.8	0.9
脂質 (g)	0.1	0.2
膳食纖維 (g)	1.0	1.7
維生素A (I.U.)	1692	11626
維生素C (mg)	14.0	43.5

建議食用方法 含有豐富的茄紅素，烹煮後更利人體吸收。生食能獲得較完整的維他命C。

動手做做看

冰釀小番茄 食材：小番茄適量、話梅5顆
調味：冰糖50克、蜂蜜10克、檸檬汁5cc、水250cc

小番茄洗淨去蒂。
水滾小番茄燙10秒去皮。
將去皮小番茄放入調味好冰糖水冰鎮。

番茄炒蛋 食材：大番茄1顆、蒜苗1根、雞蛋3顆
調味：米酒、鹽適量

大番茄洗淨切塊、蒜苗切斜片；雞蛋加入少許鹽、米酒打散。
蒜苗炒香後，加入大番茄拌炒，加入水、鹽，以小火煮約2-3分鐘，將大番茄煮軟出汁。
維持中小火並倒入蛋液，以鍋鏟畫圓拌開蛋液，不斷拌炒。