

# 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：2020年12月01日  
 供應人數：1995人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 109年12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	營養成分						
								水果 乳飲品	主食 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)
1	12月1日	二	糯米飯	麻油雞飯配料	絲瓜麵線	紅燒獅子頭	四神湯	水果	4.5	2.1	0.7	2.2	2	0
2	12月2日	三	麵食	土魷魚羹	大腸包小腸	凉拌黃瓜		乳飲品	6.2	2.1	0.6	2.3	0	1
3	12月3日	四	芝麻飯	麵輪燒肉	黃瓜花片	柴魚空心菜	西瓜綿魚湯		4.2	2.4	1.3	2	0	0
4	12月4日	五	米飯	蒸蔥油雞丁	玉米蝦仁	肉燥大陸妹	梅筍軟骨湯	水果	4.3	2.5	0.6	2	2	0
5	12月7日	一	小米紅藜麥飯	宮保皮蛋豆腐	芹香甘藍	小黃瓜甜不辣	當歸素湯	水果	4.2	2	1	2.2	2	0
6	12月8日	二	糙米飯	麻油雞	銀魚莧菜	桂筍肉絲	黃瓜魚丸湯	乳飲品	4.3	2.5	1.2	2.3	0	1
7	12月9日	三	麵食	麵線羹配料	蒜香四季豆	牙齒肉圓		水果	6	2.2	0.4	2.1	2	0
8	12月10日	四	地瓜飯	梅干滷肉	芹菜花枝	青江玉筍	薑絲下水湯		4.2	2.4	1.1	2.2	0	0
9	12月11日	五	米飯	雞肉飯料	滷油豆腐	白菜魚翅	金針肉絲湯	水果	4.3	2.3	0.6	2.2	2	0
10	12月14日	一	米飯	麻婆豆腐	胡蘿蔔炒蛋	枸杞莧菜	梅筍素湯	水果	4.2	2.2	1	2.2	2	0
11	12月15日	二	糙米飯	泡菜炒年糕	地瓜葉拌地瓜	黃瓜花生	玉米排骨湯	乳飲品	4.5	2.4	1.4	2.2	0	1
12	12月16日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉	蝦球	凉拌海帶根		水果	5	2.5	1.1	2.5	2	0
13	12月17日	四	五穀飯	瓜仔雞	腰果鮮蔬	桂筍肉絲	菱角荷葉排骨湯		4.3	2.3	1	2.2	0	0
14	12月18日	五	米飯	茄汁素炒飯	蜜汁腿排	炒有機菜	芋香西米露	水果	6	2.1	0.7	2.2	2	0
15	12月21日	一	糙米飯	花生豬腳	菇香絲瓜	銀芽甜椒	黃瓜魚丸湯	水果	4.3	2.5	1.3	2.2	2	0
16	12月22日	二	米飯	梅仔雞	韭菜花枝	胡麻醬菠菜	紅豆燒仙草	水果	5	2.2	1.2	2.2	2	0
17	12月23日	三	麵食	榨菜肉絲湯麵	卡啦雞腿堡	漢堡包		乳飲品	6.2	2.6	0.3	2.5	0	1
18	12月24日	四	五穀飯	醬炒鴨塊	雙色花菜	黃瓜花片	牛奶紅棗雞湯		4.3	2.2	1.6	2.3	0	0
19	12月25日	五	地瓜飯	清蒸魚	蕃茄炒蛋	炒有機菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.3	1	2.1	2	0
20	12月28日	一	米飯	皇帝豆軟骨	高麗菜寬粉	金絲油菜	豆薯蛋花湯	水果	4.3	2.1	1.1	2.1	2	0
21	12月29日	二	糙米飯	砂鍋鴨	韭菜豆乾	素炒粉絲	蘿蔔貢丸湯	水果	4.6	2.2	0.7	2.2	2	0
22	12月30日	三	麵食	素南瓜義大利	里仁花生醬	起士軟法麵包	海菜菇菇湯	乳飲品	6.2	0.3	0.3	2.4	0	1
23	12月31日	四	芝麻飯	粉蒸肉	素三杯豆腐	金針莧菜	鹹圓仔湯		4.3	2.2	1	2.2	0	0

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，皆為時令水果。  
 3. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明

## 我的餐盤：每餐水果拳頭大

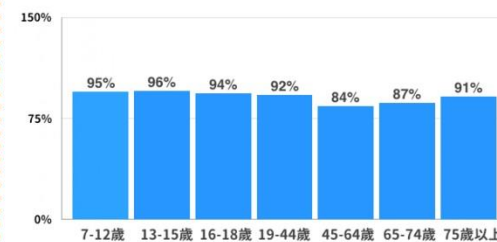
### 水果的營養



水果提供豐富的**膳食纖維**、**維生素**（如：維生素C）、**礦物質**（如：鉀離子），能補足我們對營養的需求，且不同顏色的水果含有不同的**植化素**，如：紅色的小番茄和西瓜含有茄紅素、橘色的木瓜含有類胡蘿蔔素，都能幫助我們抗氧化、抗發炎和預防慢性疾病，「我的餐盤」建議每餐要吃一個拳頭大的水果，就能滿足均衡飲食的需求！

### 你有吃夠水果嗎？

各年齡層中每日未攝取到2份水果之人數比例



\*根據102-105年國民營養調查，超過82%以上的民眾，每天都攝取不到2份水果，而我國每日水果建議攝取量為3份

### 要怎麼挑水果？

台灣水果種類豐富，建議購買**在地**和**盛產季**生產，能夠吃到最新鮮、最好吃的水果！

- 全年** 木瓜、鳳梨、香蕉、芭樂...等
- 春** 梅子、枇杷...等
- 夏** 葡萄、芭樂、西瓜、火龍果...等
- 秋** 葡萄、柚子、芭樂、火龍果...等
- 冬** 芭樂、蘋果、梨子、蓮霧、柑橘、柿子、草莓...等

### 要怎麼吃水果？

#### 要吃多少量？

無論男生女生，用自己的拳頭比一比，每一餐吃一個拳頭大小的水果，也就是每日吃3個拳頭大的水果，就能滿足「我的餐盤」的水果建議攝取量！

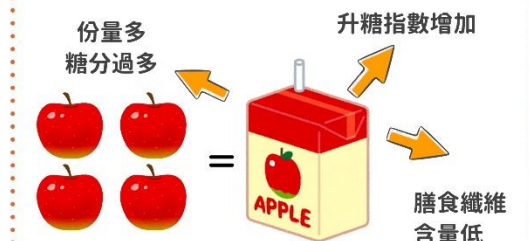


#### 要不要連皮吃？

果皮具有豐富的植化素和膳食纖維，因此盡量連皮一起吃，若擔心果蠟或農藥，只要用清水洗淨就能食用，不必過度擔心！



#### 能不能喝果汁代替吃水果？



水果榨成汁後會導致膳食纖維流失、升糖指數增加，世界衛生組織認為果汁中的糖屬於「游離糖」，喝多了會增加血糖負擔，因此**不建議以果汁作為水果的主要來源**。