

# 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：2021年12月31日  
 供應人數：1991人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 110年01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	主食	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果	乳品
								乳飲品						
1	1月4日	一	芝麻飯	鹽酥魚丁	蕃茄炒蛋	肉燥大陸妹	人蔘雞湯	水果	4	2.1	0.6	2	2	0
2	1月5日	二	米飯	宮寶雞丁	金針有機菜	丁香豆乾花生	黃瓜魚丸湯	水果	4	2.2	0.8	2.1	2	0
3	1月6日	三	麵食	素拉麵湯	烤地瓜	茶葉蛋	黑胡椒毛豆莢	乳飲品	6	1.3	0.4	2	0	1
4	1月7日	四	五穀飯	蔭瓜肉醬	山藥花椰菜	絲瓜麵線	玉米濃湯		5	2	1.1	2	0	0
5	1月8日	五	米飯	鳳梨魚肚	白菜滷	地瓜葉拌地瓜	菱角荷葉排骨	水果	4.5	2.1	1	2	2	0
6	1月11日	一	小米紅藜麥飯	素咖哩	玉米鱈魚蛋	蒜炒大陸妹	榨菜粉絲湯	水果	4.7	1.8	1.3	2	2	0
7	1月12日	二	米飯	麵輪燒雞	白菜燻	枸杞有機菜	銀耳蓮子湯	水果	5.2	2	1.4	2	2	0
8	1月13日	三	麵食	泡菜炒烏龍麵	起士雞肉捲	蒜炒海帶根	味噌豆腐湯	乳飲品	6.2	2	0.6	2.1	0	1
9	1月14日	四	五穀飯	京醬肉絲	黃瓜花片	茄汁豆腸	四神湯		5	2.2	0.6	2.1	0	0
10	1月15日	五	米飯	砂鍋鴨	青江鴿蛋	香菇花生麵筋	蘿蔔貢丸湯	水果	4.6	2.1	1.3	2.1	2	0
11	1月18日	一	糯米飯	麻油蛋炒飯	烤檸檬雞排	素炒菠菜	三色湯	水果	5.1	2.2	0.7	2.1	2	0
12	1月19日	二	芝麻飯	洋蔥豬柳	玉米蝦仁	金絲油菜	南瓜蔬菜湯	水果	5	2.1	1	2.1	2	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，一律使用國產豬食材

### 動手做看看

#### 胡蘿蔔蒸蛋

準備食材：胡蘿蔔絲1/3條、雞蛋2個、水或高湯200毫升、鰹魚粉1/4小匙、昆布醬油1小匙、少許鹽巴、適量蔥花和海苔絲。

- 雞蛋加水或高湯攪拌均勻，接著加入調味料拌勻。
- 用篩網過濾蛋液2-3次。
- 加入紅蘿蔔絲。
- 將紅蘿蔔蛋液放入電鍋中，外鍋放一杯水；待電鍋電源跳起。
- 灑上蔥花和海苔絲，即完成。

## 我的餐盤：菜比水果多一點



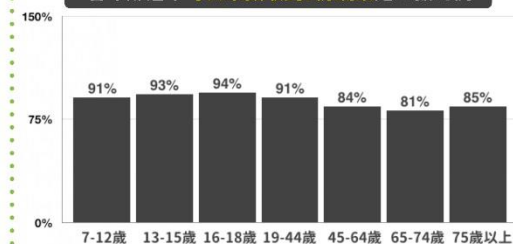
### 蔬菜類的營養

蔬菜含有豐富的**膳食纖維**，能幫助腸道益菌生長，預防腸道病變，**各種維生素**（如：葉酸、維生素A..等）、**各種礦物質**（如：鉀、鎂...等），能幫助我們維持正常的生理機能，預防心血管疾病，各種顏色的蔬菜也含有不同的**植化素**，具有抗氧化、預防癌症等功效！

### 你有吃夠蔬菜和膳食纖維嗎？

超過八成的民眾都沒攝取到足夠的蔬菜

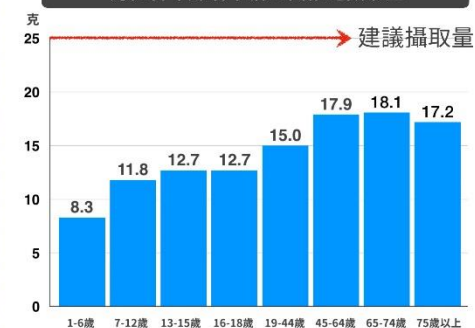
各年齡層中每日未攝取到3份蔬菜之人數比例



幾乎所有族群都沒攝取足夠膳食纖維

13歲以上，每天建議攝取25-35克膳食纖維

男性各年齡層中膳食纖維之攝取量



女性各年齡層中膳食纖維之攝取量



\*以上資料皆取自102-105年國民營養調查結果

### 蔬菜吃多少才夠？

我的餐盤口訣是「菜比水果多一點」，以拳頭作為標準，**每餐的蔬菜量要略大於拳頭**



男

女



便當份量：**男生大約需要3格配菜，女生則約需要2格**，較能滿足每餐蔬菜要略比拳頭大的建議量

### 建議攝取不同顏色蔬菜

各種不同色彩的蔬菜都富含不同種類的植化素，幫助我們抗氧化、抗發炎、提升免疫力...等功效



### 這些都不是蔬菜



這些食物的澱粉含量高，在營養學上被歸類於「全穀雜糧類」，不屬於蔬菜