



# 金城午報

110年05月臺南市安平區金城國民中學午餐食譜

主編：蔡明昌（校長）  
執行編輯：葉佻汝（執行秘書）  
出版日期：中華民國110年05月01日  
供應人數：1985人  
食譜設計：楊翠玲（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食	豆魚	蔬菜	油脂	水果	乳品
								乳飲品	(份)	肉蛋	(份)	(份)	(份)	(份)
1	5月3日	一	小米紅藜參飯	咖哩雞	青江黑珍珠菇	黃瓜花片	味噌豆腐湯	水果	4.5	1.8	1.3	2	2	0
2	5月4日	二	地瓜飯	炸鹹魚	糖醋麵腸	四季豆炒菇	羅宋湯	水果	4.6	2	1.2	2.3	2	0
3	5月5日	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵配料	漢堡包	蜜汁腿排	鍋燒意麵湯	乳飲品	6	2.6	0.3	2	0	1
4	5月6日	四	糙米飯	花生豬腳	莧菜腐竹	筍白筍金沙		乳飲品	4.5	2.3	0.9	2	0	1
5	5月7日	五	米飯	素三杯杏胞菇	鳳梨豆包	水蓮炒蛋	素髮菜羹	水果	4.2	1.4	0.5	2	2	0
6	5月10日	一	芝麻飯	宮寶雞丁	栗子白菜	蘆筍山藥蝦仁	榨菜粉絲湯	水果	4.5	2.4	1.3	2	2	0
7	5月11日	二	五穀飯	蒙古烤肉	韭菜豆乾	豌豆莢花菜	水果茶	水果	5	1.5	1.2	2	2	0
8	5月12日	三	義大利麵	素南瓜義大利	凉拌海帶根	地瓜抓餅	義式蔬菜湯	水果	6	0.6	0.9	2	2	0
9	5月13日	四	糯米飯	油飯配料	胡蘿蔔炒蛋	炒有機菜	檸檬雞排	乳飲品	4.5	2.8	0.7	2.1	0	1
10	5月14日	五	五穀飯	蔭瓜肉醬	高麗菜寬粉	絲瓜黑珍珠菇	筍絲雞湯	水果	4.5	2.9	1.2	2	2	0
11	5月17日	一	米飯	糖醋肉丁	五彩花椰	肉燥大陸妹	仙草凍鮮奶茶	水果	4.5	2.1	1.1	2.2	2	0
12	5月18日	二	米飯	韓式拌飯	烤雞翅	海帶干絲	黃瓜魚丸湯	乳飲品	4.5	2	1	2.1	0	1
13	5月19日	三	麵食	大滷麵配料	丁香豆乾花生	蛋糕	大滷麵湯	水果	6.2	1.2	0.5	2.1	2	0
14	5月20日	四	米飯	沙茶炒魚丁	青江鵝蛋	香菇花生麵筋		乳飲品	4.5	2.1	1	2	0	1
15	5月21日	五	米飯	雞絲滑蛋粥	蒜香菜豆	刈包	花生糖粉	水果	4.7	1.3	1.1	2	2	0
16	5月24日	一	芝麻飯	梅仔雞	空心菜玉米粒	甜椒炒豆包	冬瓜鮮魚湯	水果	4.6	3	1.4	2	2	0
17	5月25日	二	糙米飯	冬瓜燒鴨	蕃茄炒蛋	焗烤蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	4.7	2.6	0.5	2	2	0
18	5月26日	三	麵食	日式拉麵配料	蒸珍珠丸	滷翅腿	芝麻四季豆	水果	6.2	2.5	0.5	2	2	0
19	5月27日	四	小米紅藜參飯	豉汁排骨	炒有機菜	梅筍豆腐		乳飲品	4.5	3	0.9	2	0	1
20	5月28日	五	米飯	瓜仔雞	絲瓜麵線	筍白筍蝦仁	螺肉魷魚湯	水果	4.5	3	1	2	2	0
21	5月31日	一	米飯	梅干滷肉	醋溜白菜	素炒桂竹筍	紫菜黃豆芽湯	水果	4.5	2.1	1	2	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  
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

## 我的餐盤：豆魚蛋肉一掌心



### 豆魚蛋肉類的營養

豆魚蛋肉類為富含蛋白質的食物，主要提供**蛋白質**，包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類和畜肉...等，這些食物的蛋白質，給予人體所有無法自行合成的氨基酸，能**幫助人體組織修復、維持免疫力、肌肉合成**。豆魚蛋肉類食物也含有其他的營養素，如：黃豆含有大豆異黃酮、豬肉富含維生素B1、牛肉富含鐵質等，可以幫助人體補充營養。

### 要怎麼挑豆魚蛋肉類？

豆魚蛋肉類是有「優先順序性」，考慮到**油脂、飽和性脂肪酸、膽固醇**等含量，建議選擇的順序如下：

- 豆類**
  - 脂肪量低
  - 無膽固醇
  - 飽和脂肪酸低
  - 具有大豆蛋白
- 魚類 & 海鮮**
  - 脂肪量低
  - 飽和脂肪酸低
  - 膽固醇低（卵類除外）
- 蛋類**
  - 飽和脂肪酸低
  - 膽固醇低（蛋白）
- 肉類**
  - 白肉優於紅肉
  - 紅肉：飽和脂肪高、增加腸癌風險

### 要怎麼吃豆魚蛋肉類？

#### 要吃多少量？

「豆魚蛋肉一掌心」，每一餐的蛋白質食物要**大概一個掌心的大小，厚度約為手掌的厚度**，就能達到我的餐盤對豆魚蛋肉類食物的建議量



#### 減少吃高脂肪部位或製品

- 帶皮的** 例如：雞皮、魚皮
- 有白色脂肪的** 例如：梅花肉、培根
- 均勻分散的油脂** 例如：霜降肉、牛腩
- 加工絞肉製品** 例如：香腸、熱狗
- 動物內臟類** 例如：豬大腸
- 油炸食物** 例如：炸雞

### 素食者如何補充蛋白質？

奶蛋素者可以從「豆與豆製品」、「蛋」與「奶類」獲得充足的蛋白質，**純素者就要以「豆與豆製品」**為主要來源，避免蛋白質攝入不足的問題。



### 這些不屬於豆魚蛋肉類

**蛋白質含量高、胺基酸完整才能被歸類為豆魚蛋肉類**，像黃豆與黑豆才是哦。而市面上常看到的豌豆仁、雜豆（花豆、紅豆、綠豆）等，澱粉含量高，因此被歸類於全穀雜糧類。



