

金城午報

110年09月臺南市立金城國民中學午餐食譜

主編：蔡明昌（校長）
 執行編輯：吳佩熙（執行秘書）
 出版日期：2021年9月1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		豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)
								乳飲品	(份)					
1	9月1日	三	麵食	茄汁通心麵配料	蝦捲	麵包	水果茶	水果	7	2	0.5	2.3	2	0
2	9月2日	四	糙米飯	花生豬腳	胡蘿蔔炒蛋	柴魚空心菜	黃瓜魚丸湯		4.5	2.4	1	2.2	0	0
3	9月3日	五	米飯	宮寶雞丁	蕃茄豆腐	四季豆炒菇	三色湯	水果	4.5	2.3	1	2.1	2	0
4	9月6日	一	海苔香鬆飯	素滷味	玉米豆腐	竹筍木耳	素牛蒡山藥湯	水果	4.5	2.1	0.6	2	2	0
5	9月7日	二	糯米飯	油飯配料	腰果鮮蔬	紅燒獅子頭	四神湯	乳飲品	4.5	2	0.7	2	0	1
6	9月8日	三	麵食	泡菜炒烏龍麵	肉丸	黑胡椒毛豆莢	白菜魚餃湯	水果	6	2	0.9	2.1	2	0
7	9月9日	四	芝麻飯	鳳梨魚肚	黃瓜花片	糖醋百葉	螺肉魷魚湯		4.5	2	1	2	0	0
8	9月10日	五	米飯	梅仔雞	肉燥地瓜葉	筍白筍金沙	紫菜吻仔魚湯	水果	4.5	2.1	1.2	2	2	0
9	9月11日	六	米飯	蒜頭雞	肉燥大陸妹	丁香豆乾花生	羅宋湯	水果	4.5	2	1	2	2	0
10	9月13日	一	五穀飯	素咖哩	醬爆豆乾	玉筍四季豆	豆薯蛋花湯	水果	4.4	2	1	2	2	0
11	9月14日	二	芝麻飯	酥炸魷魚	桂筍絞肉	五味茼蒿	味噌豆腐湯	水果	4.4	2.2	1	2.2	2	0
12	9月15日	三	麵食	大滷麵配料	凉拌海帶根	豆皮壽司		乳飲品	5	2	0.6	2.1	0	1
13	9月16日	四	米飯	豉汁排骨	小黃瓜小卷	酸菜麵腸	紅豆薏仁湯		5	2	0.8	2	0	0
14	9月17日	五	粽麵線	麵線羹配料	肉包	蒜香菜豆	月餅	水果	6	1.8	1	2	2	0
15	9月22日	三	米粉	金瓜米粉配料	素豆酥	凉拌豆包	素麻油四寶湯	水果	5.5	1.8	0.8	2	2	0
16	9月23日	四	五穀飯	蒲燒鰻魚	黃瓜花片	桂筍肉絲	關東煮湯		4.4	2	1	2	0	0
17	9月24日	五	小米紅藜麥飯	蒙古烤肉	肉燥大陸妹	香菇花生麵筋	筍片雞湯	水果	4.4	2.1	2	2	2	0
18	9月27日	一	米飯	素紅燒豆腐	莧菜玉米粒	三杯杏胞菇	榨菜粉絲湯	水果	4.3	1.8	0.9	2	2	0
19	9月28日	二	糙米飯	韓式炸雞	醋溜白菜	焗烤蔬菜	冬瓜小紫蘇	水果	4.6	2	1	2.3	2	0
20	9月29日	三	麵食	XO醬炒麵	蒸珍珠丸	芝麻四季豆	西瓜綿魚湯	水果	5	2	1	2	2	0
21	9月30日	四	刈包	雞絲滑蛋粥	素炒空心菜	滷肉片	花生糖粉		5	1.8	1	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

3. 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：堅果種子一茶匙

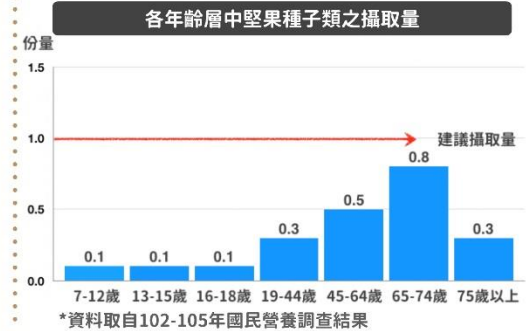


堅果種子類的營養

堅果可提供脂肪酸，也含有豐富的維生素B群、維生素E和礦物質（如：鋅、鎂...等），能幫助我們補充營養，預防心血管等慢性疾病！**每餐吃一茶匙**的堅果或是**每天吃一湯匙**，能滿足「我的餐盤」的建議！

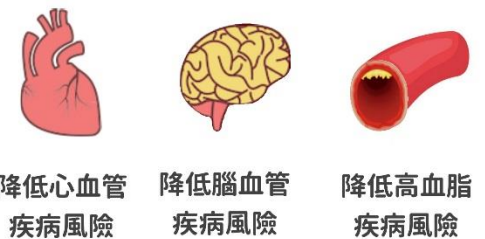
你有吃夠堅果種子嗎？

根據102-105年國民營養調查，絕大部分民眾都攝取不夠1份的堅果種子類！



吃夠堅果的好處

堅果不只提供營養素，研究也發現攝取足夠的堅果能有助於預防慢性疾病，如：



我的餐盤不特別強調油脂量

「我的餐盤」將食用油融入到菜色中，並且建議減少攝取高油脂的肉類和油炸食物，所以不像每日飲食指南是「油脂與堅果種子類」，而是只呈現「堅果與種子」食物而已。



常見的堅果有哪些



堅果該怎麼吃怎麼挑



堅果保存/挑選原則

