

# 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10月1日  
 供應人數：2000人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 110年10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	(份)	蛋(份)	(份)	(份)	(份)	(份)
1	10月1日	五	米飯	蔭瓜肉醬	青江珊瑚	毛豆胡蘿蔔蛋	香菇雞湯	水果	4.5	2.6	0.9	2	2	0
2	10月4日	一	糙米飯	糖醋魚丁	絲瓜麵線	素炒豆薯	味噌豆腐湯	水果	4.6	2.3	0.7	2.1	2	0
3	10月5日	二	米飯	腰果雞丁	干貝白菜	肉燥大陸妹	海帶玉米湯	乳飲品	4.7	2.3	1.4	2	0	1
4	10月6日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉	蒸蘿蔔糕	涼拌豆干		水果	5.5	2.1	0.8	2	2	0
5	10月7日	四	五穀飯	醬炒鴨塊	黃瓜肉羹	胡蘿蔔青豆仁	綠豆地瓜湯		5.1	2	1.4	2	0	0
6	10月8日	五	米飯	竹筍飯湯配料	蒜香菜豆	滷翅小腿	手工餅乾	水果	6	2.6	0.8	2	2	0
7	10月12日	二	米飯	壽喜豬肉	豌豆莢花菜	韭菜花炒黑輪	紫菜黃豆芽湯	水果	4.5	2	1	2	2	0
8	10月13日	三	麵食	什錦炒麵配料	煎餃	滷海帶花生	白菜蛋花湯	乳飲品	6.1	1.9	0.9	2.1	0	1
9	10月14日	四	米飯	素油飯配料	油豆腐白菜	水蓮炒蛋	珍珠黑糖鮮奶		5.1	0.8	1	2.1	0	0.1
10	10月15日	五	米飯	鍋燒泡飯	烤雞腿	涼拌海帶根		水果	4.5	3	0.7	2.1	2	0
11	10月18日	一	米飯	蒸蛋	芋頭毛豆	甜椒花椰菜	荷葉菱角湯	乳飲品	4.5	1.4	0.9	2	0	1
12	10月19日	二	糙米飯	泡菜炒年糕	小黃瓜小卷	塔香海蜆	玉米蛋花湯	水果	4.6	1.4	1	2.1	2	0
13	10月20日	三	麵食	榨菜肉絲湯麵	銀絲卷	涼拌豆芽菜		水果	5.5	1.2	0.7	2	2	0
14	10月21日	四	米飯	東山鴨肉	栗子白菜	小黃瓜袖珍菇	竹筍排骨湯		4.7	2	1.3	2.2	0	0
15	10月22日	五	小米紅藜參飯	打拋魚丁	炒有機菜	酸菜麵腸	南瓜蔬菜湯	水果	4.7	2	1.3	2.2	2	0
16	10月25日	一	芝麻飯	冬瓜燒鴨	地瓜葉拌地瓜	焗烤馬鈴薯雞	小卷米粉湯	水果	4.7	1.9	0.7	2	2	0
17	10月26日	二	海苔香鬆飯	素麻婆豆腐	腰果鮮蔬	小黃瓜炒蛋	當歸素湯	乳飲品	4.5	1.9	1	2	0	1
18	10月27日	三	麵食	牛排麵拌醬	蒜香麵包	烤檸檬雞排	百香果汁	水果	6	2	0.3	2.1	2	0
19	10月28日	四	米飯	綜合鹽酥	黃瓜花片	金絲油菜	玉米濃湯		5.1	2	1	2.3	0	0
20	10月29日	五	米飯	樹仔蒸魚	咖哩花菜	柴魚空心菜	米裸湯	水果	4.6	1.3	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

## 強肌健骨



## 我的餐盤

### 高鈣乳品



維護骨骼健康  
降低骨質疏鬆風險

鈣質

### 高能全穀



幫助蛋白質吸收利用  
降低發炎反應  
保護骨骼健康

維生素B群  
維生素E

### 高C水果



具抗氧化能力  
保護肌肉

維生素C

### 高優蛋白



肌肉增長修護  
維持骨骼健康

蛋白質

### 高礦蔬菜



幫助骨骼建構  
調節神經及肌肉收縮

鎂、鉀

### 高優油脂



抗氧化  
維持骨骼健康

不飽和  
脂肪酸

資料來源：屏東縣政府衛生局



經費由國民健康署運用  
菸品健康福利捐支應 廣告

## 點心選擇要點

### 選 原態

濾渣果汁 新鮮水果



膳食纖維↑

膳食纖維可增加飽足感  
調整腸道菌相  
保留維生素、礦物質

### 選 無加糖

果汁牛奶 鮮乳



添加糖↓

避免添加糖轉變成脂肪儲存  
避免誘發胰島素抗性  
減少肥胖和代謝症候群風險

### 選 無調味

鹽酥堅果 原味堅果



鈉↓

避免造成水腫  
減少高血壓和心血管疾病風險