

# 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11月1日  
 供應人數：1996人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 110年11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 (份)	豆魚肉 蛋(份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)
								乳飲品						
1	11月1日	一	糙米飯	花生豬腳	青江珊瑚	豆包胡蘿蔔	茶壺湯	水果	2.5	2.9	1	2.1	2	0
2	11月2日	二	芝麻飯	蒜泥白肉	莧菜腐竹	糖醋麵腸	紫菜蛋花湯	乳飲品	2.5	2.6	0.8	2	0	1
3	11月3日	三	麵食	蔬菜拉麵	滷油豆腐	鬆餅		水果	3.7	1.1	0.6	2	2	0
4	11月4日	四	小米紅藜麥飯	麵輪燒雞	芹菜花枝	地瓜葉拌地瓜	西瓜綿魚湯		2.7	3.4	1	2	0	0
5	11月5日	五	米飯	雞肉飯料	肉燥大陸妹	甜椒炒豆包	芋頭米粉湯	水果	3.5	1.6	0.8	2.2	2	0
6	11月8日	一	五穀飯	酥炸魚排	素咖哩	有機小松菜	關東煮湯	水果	2.9	2	0.9	2.5	2	0
7	11月9日	二	五穀飯	宮保皮蛋豆腐	茄子豆包	絲瓜麵線	綠豆五行湯圓	水果	4.2	2	1	2.2	2	0
8	11月10日	三	麵食	擔子麵	刈包	烤豬排	涼拌黃瓜	乳飲品	4	3.1	0.6	2	0	1
9	11月11日	四	糙米飯	三杯雞	蕃茄豆腐	菜豆炒菇	豆薯蛋花湯		2.7	2.6	0.9	2.1	0	0
10	11月12日	五	芝麻飯	骰子肉丁	青江珊瑚	劍筍炒麵腸	紫菜吻仔魚湯	水果	2.5	1.6	1.5	2.1	2	0
11	11月15日	一	米飯	蔭瓜肉醬	高麗菜寬粉	芹菜魷魚	餛飩湯	水果	3.3	2.6	0.5	2	2	0
12	11月16日	二	米飯	鹹魚炒飯	烤雞翅	炒有機菜	菱角排骨湯	水果	2.7	3.2	0.8	2.2	2	0
13	11月17日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	千層豆干	涼拌海帶芽	麵疙瘩湯	水果	2.5	2	0.6	2	2	0
14	11月18日	四	米飯	皇帝豆軟骨	肉燥大陸妹	黃瓜花片	玉米濃湯		3.8	2.7	1.2	2	0	0
15	11月19日	五	五穀飯	砂鍋鴨	腰果鮮蔬	小黃瓜炒蛋	冬瓜龍骨湯	乳飲品	2.7	2.3	1.4	2	0	1
16	11月20日	六	麵包1	麵包2				飲品	2	0	0	0	0	1
17	11月23日	二	米飯	雞肉飯料	素炒菠菜	南瓜鴨豆腐	金針肉絲湯	水果	2.5	1.7	0.5	2.2	2	0
18	11月24日	三	麵食	素什錦炒麵	綜合素鹽酥		素羅宋湯	乳飲品	3	0.3	1.3	2.5	0	1
19	11月25日	四	米飯	皮蛋瘦肉粥配料	塔香海蜆	丁香豆乾花生			2.5	2.1	0.4	2	0	0
20	11月26日	五	地瓜飯	梅干滷肉	芋香白菜	金絲油菜	三色湯	水果	3.2	2	1.1	2	2	0
21	11月29日	一	芝麻飯	豆鼓魚丁	桂筍絞肉	小捲綠花椰	山藥香菇雞湯	水果	2.7	3.3	1	2	2	0
22	11月30日	二	米飯	豆乳雞	素三杯杏胞菇	莧菜玉米粒	銀耳蓮子湯	水果	4.3	2.4	0.7	2.5	2.5	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

### 每餐水果拳頭大

- 各季節富含維生素C的水果 -

數據為每百克數值

春	蜜棗 37毫克	草莓 69毫克
夏	龍眼 95毫克	荔枝 52毫克
秋	芭樂 194毫克	文旦 51毫克
冬	小番茄 44毫克	柿子 45毫克

13歲以上成年人維生素C的每日建議攝取量為100毫克

衛生福利部 國民健康署  
 廣告 經費由國民健康署運用 菸品健康福利捐支應

### Quizizz 10月雞蛋

- 滷蛋經由烘烤變成鐵蛋。○ X
- 皮蛋表面有松花紋表示皮蛋含鉛，不能食用。○ X
- 臺灣鴨蛋的主要產地？①雲林②高雄③屏東④彰化。
- 購買洗選蛋之後要如何保存？①放入冷藏 ②至於陰涼的室溫 ③避免陽光照射，需密封後存放 ④放入冷凍
- 水煮蛋的蛋黃表面有一層灰綠色，是表示什麼？①劣質蛋②重金屬殘留的雞蛋③沒煮熟的雞蛋④蛋白的硫化物和蛋黃的鐵質因加熱形成的硫化亞鐵，是正常現象
- 如何挑選鹹蛋？①蛋白蛋黃分明②蛋殼表面完整無裂痕③無異味④全部都對
- 紅殼雞蛋和白殼雞蛋一樣營養。○ X
- 茶葉蛋的滷汁中是加入哪一種茶的茶包？①綠茶②青茶③紅茶④普洱茶
- 蛋黃的顏色越紅表示雞蛋所含的營養素越多。○ X
- 如何以浸泡法製作生鹹蛋？①備 20-25%的食鹽水作為醃製液，將蛋放於醃製液 25 天後取出 ② 備 10%的食鹽水作為醃製液，將蛋放於醃製液 10 天後取出 ③備 5%的食鹽水作為醃製液，將蛋放於醃製液 5 天後取出④將蛋放於鹽巴中 15 天後取出

參加線上小測驗~有機會抽本月小獎品!(11/26截止)

點選連結，一起來挑戰看看吧!

務必先在畫面中的欄位輸入「學校+年級+班級+姓名」

測驗：<https://quizizz.com/join?gc=17025726>

正解：1.○ 2.X 3.○ 4.○ 5.○ 6.○ 7.○ 8.○ 9.X 10.○

