


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1日
 供應人數：1984人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

110年12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
								乳飲品
1	12月1日	三	棕麵線	麵線羹配料	黃金菠菜	牙齒肉圓		水果
2	12月2日	四	芝麻飯	麵輪燒肉	黃瓜花片	柴魚空心菜	黃耆當歸鱸魚	
3	12月3日	五	米飯	蒸蔥油雞丁	玉米蝦仁	肉燥大陸妹	味噌豆腐湯	水果
4	12月6日	一	糯米飯	香椿炒飯	山藥豆腐	炒有機菜	素竹筍丸子湯	乳飲
5	12月7日	二	地瓜飯	鳳梨魚肚	青江珊瑚	胡蘿蔔炒蛋	紫菜黃豆芽湯	水果
6	12月8日	三	麵食	土魷魚羹	蒸珍珠丸	涼拌黃瓜		水果
7	12月9日	四	五穀飯	醬炒鴨塊	玉米鮭魚蛋	銀芽甜椒	黃瓜魚丸湯	
8	12月10日	五	芝麻飯	梅仔雞	紅K青花菜	乾炒素咖哩	芋香西米露	水果
9	12月13日	一	糯米飯	麻油雞飯配料	絲瓜麵線	紅燒獅子頭	四神湯	水果
10	12月14日	二	小米紅藜麥飯	韓國冬粉肉絲	芹菜花枝	小黃瓜甜不辣	金針肉絲湯	乳飲
11	12月15日	三	麵食	素當歸麵湯	燒餅	榨菜豆包		水果
12	12月16日	四	地瓜飯	沙嗲雞肉	芋香白菜	油菜德腸片	螺肉魷魚湯	
13	12月17日	五	糙米飯	泡菜炒年糕	地瓜葉拌地瓜	五味蒟蒻	玉米排骨湯	水果
14	12月20日	一	米飯	三杯雞	絲瓜炒蛋	菠菜玉米	筍絲雞湯	水果
15	12月21日	二	糙米飯	砂鍋鴨	韭菜豆乾	扁蒲鮮菇	紅豆燒仙草	水果
16	12月22日	三	麵食	義大利麵白醬	蛋糕	炸魷魚	南瓜蔬菜湯	乳飲
17	12月23日	四	芝麻飯	粉蒸肉	素三杯豆腐	白菇有機菜	米稞湯	
18	12月24日	五	米飯	蒲燒鰻魚	醋溜白菜	玉筍四季豆	梅筍軟骨湯	水果
19	12月27日	一	米飯	蕃茄炒蛋	玉米豆腐	炒有機菜	牛蒡養生雞湯	水果
20	12月28日	二	五穀飯	滷香肉燥	甜椒花椰菜	蝦皮青江	蘿蔔貢丸湯	乳飲
21	12月29日	三	小米紅藜麥飯	打拋魚丁	黃瓜花片	筍乾素鴨肉	筒蒿菱角湯	水果
22	12月30日	四	鍋燒意麵	什錦炒麵配料	炒青菜	烤雞翅	珍珠黑糖鮮奶	


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



本校午餐供餐學校新南國小楊翠玲營養師、何翠琬廚師

榮獲 2021「料理魔蔬師·美味大考驗」

第二屆濃食 SUPER 校廚大賽 金獎及特別獎!



餐前5分鐘
午餐營養教育



乳品
Dairy Products

嘿咻！嘿咻！
我要變成美國隊長～

維生素B群 **碳水化合物** **蛋白質** **鈣**

訓練腸道消化乳糖的好幫手

發酵變身機能加分

YOGURT

調整腸道機能 增加鈣質吸收

感謝你的幫忙～

發酵乳好棒棒~營養價值

乳製品營養豐富

不論是牛乳、或是經過加工變身而成優酪乳、優格等乳製品，都含有蛋白質、鈣等礦物質、維生素B群等維生素、醣類…等，可以夠提供我們肌肉骨骼生長與維持身體機能所需的營養素！

喝牛奶腸胃不適怎麼辦？可以試試以下方法：

- 1 從乳糖含量較少的加工乳製品開始嘗試，例如：起司、優酪乳、優格等。
- 2 和其他食物搭配一起吃，避免空腹時攝取乳製品。
- 3 從一次攝取少量開始慢慢練習，由小份量開始之後再逐量增加攝取量。

加入乳酸菌發酵製成的優酪乳與優格~機能加分

- 1 **調整腸道機能**
不論是牛乳、或是經過加工變身而成優酪乳、優格等乳製品，都含有蛋白質、鈣等礦物質、維生素B群等維生素、醣類…等，可以夠提供我們肌肉骨骼生長與維持身體機能所需的營養素！
- 2 **增加鈣質吸收**
乳酸菌會使腸道呈酸性，增加鈣質的吸收利用效率。
- 3 **一次喝一點，訓練腸道消化乳糖**
有些人喝牛奶會腸胃不舒服，可能是因為不常喝奶，使小腸的乳糖酵素變少，未分解的乳糖進入大腸後被細菌分解、發酵，進而刺激腸道。這種因乳糖酵素造成的不適症狀是可以慢慢透過少量攝取而改善的，而發酵乳在發酵過程中乳糖會轉化成乳酸，所以是練習開始攝取乳製品的好選擇！

臺南市政府教育局 關心您




餐前5'影片(12月)

午餐最新消息

1. 同學可以連結網站觀看本月餐前五分鐘影片，擁有更多正確飲食觀念，讓自己食得健康。
2. 每月小測驗～線上填寫11月小測驗參加抽獎唷！
3. 抬餐桶時，請勿掀開蓋子偷看！這樣會影響食物衛生，抬至教室要取餐時方能掀開蓋子。
4. 依教育局規定：響應低碳環保，每週應安排一天蔬食日。油炸1週不超過2次。




每月小測驗