

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：2022年1月20日
 供應人數：1980人
 食譜設計：楊麗玲（營養師）

111年2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	2月11日	五	五穀飯	蔴瓜肉醬	黃瓜花片	玉米豆腐	蕃茄豆芽湯	水果
2	2月14日	一	芝麻飯	宮保皮蛋豆腐	醋溜白菜	雙色花菜	素牛蒡山藥湯	乳品
3	2月15日	二	五穀飯	烤日式鹹魚	洋蔥香腸蛋	莧菜鮮菇	香菇雞湯	水果
4	2月16日	三	棕麵線	麵線羹配料	烤藍莓派	芝麻四季豆		水果
5	2月17日	四	米飯	蒙古烤肉	青江鵪蛋	茄子豆包	冬瓜粉圓	
6	2月18日	五	米飯	三杯雞	白菜炒年糕	黃金菠菜	梅筍軟骨湯	水果
7	2月21日	一	米飯	梅汁排骨	黃瓜袖珍菇	豌豆英花菜	鴨肉冬粉湯	水果
8	2月22日	二	五穀飯	素三杯杏胞菇	三色炒蛋	絲瓜麵線	羅宋湯	乳品
9	2月23日	三	麵食	大滷麵配料	銀絲卷	滷雞翅	蒜香菜豆	水果
10	2月24日	四	芝麻飯	蘑菇雞柳	油菜德腸	海帶芽炒蛋	黃瓜魚丸湯	
11	2月25日	五	米飯	鹹粥	蒜炒大陸妹	蒲燒鰻魚		水果

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



午餐最新消息

1. 本學期洗碗精是以**舊瓶**到綜合辦公室進行補充，時間為12:25-12:50。
2. 請同學於**第二節下課領回水果/乳品**，不得於上課時間領取。
3. 抬餐桶時，**請勿掀開蓋子看**！這樣會影響食物衛生，抬至教室要取餐時方能掀開蓋子。
4. 抬餐走路小心，**打翻請自行處理善後**。
5. 請於**12:35前**將餐桶抬回，勿於鐘響後才離開教室。
6. 用餐期間，維持用餐環境通風良好，並**使用隔板**；用餐期間禁止交談；用餐完畢落實個人桌面、餐車清潔及消毒。
7. 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；甜湯1週不超過1次。

臺南市餐前5分鐘 午課後教育 蛋 EGG

如何挑選雞蛋？

- ✓ 選購有CAS標章的洗選蛋。
- ✓ 蛋殼厚實、完整無裂痕、乾淨無破損。
- ✓ 表面較粗糙，沒有明顯光澤。
- ✓ 中等大小雞蛋。

洗選蛋步驟及保存注意事項

START → 原料蛋 → 外觀檢查 → 噴水 → 刷洗

包裝 → 照蛋檢查 → 上食用石蠟 → 風乾 → 沖洗

標示與貯存 → 運輸與販售 → 購買後注意事項

雞蛋洗選後可除去外殼病原菌，但也會洗掉天然保護膜，購買後應立即放入冰箱冷藏保存。

吃蛋的好處

- 1 優質蛋白質：幫助身體成長和組織器官發育和修復。
- 2 膽鹼：幫助大腦發育。
- 3 葉黃素：保護視力。
- 4 維生素A、D、B12、礦物質：幫助身體代謝及維持免疫。

臺南市政府教育局 關心您

臺南市餐前5分鐘 午課後教育 蛋 EGG

主要產地 屏東

每日鴨蛋產量約為**135萬顆**。
 在臺灣吃到的鴨蛋多為國產

選購方法

皮蛋：1 蛋殼平滑完整無裂痕、無大片黑斑。 2 凝固良好有彈性。 3 蛋白表面無明顯斑點、為均勻墨綠色。 4 切開後無臭味。 5 選擇包裝完整且標示清楚的产品。

鹹蛋：1 蛋殼完整無裂痕。 2 蛋白蛋黃分明。 3 切開後無臭味。 4 鴨蛋。 5 皮蛋。 選擇包裝完整且標示清楚的产品。

常見加工蛋品介紹

皮蛋：塗敷法：傳統製法，將生石灰、草木灰、蘇打等鹼性物質及食鹽等材料調成泥狀。均勻塗抹於鮮蛋表面。裹上米糠避免蛋與蛋之間互相沾粘，放入密封容器內蒸熟。完成。

鹹蛋：浸泡法：備製20-25%食鹽水為醃漬液，將蛋浸於醃漬液中，於25天取出。生鹹蛋（多做烘焙、業務用）。加熱煮熟。熟鹹蛋。

臺南市政府教育局 關心您