

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2月25日
 供應人數：1977人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

111年3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	3月1日	二	小米紅藜麥飯	梅干滷肉	櫻花蝦高麗菜	豌豆莢花菜	綠豆薏仁湯	水果
2	3月2日	三	麵食	日式拉麵配料	蛋糕	海帶鵪鶉	烤麥克雞塊	水果
3	3月3日	四	米飯	蜜汁雞	青江黑珍珠菇	小黃瓜甜不辣	冬瓜魚皮湯	
4	3月4日	五	米飯	豉汁排骨	腰果鮮蔬	胡蘿蔔毛豆仁	南瓜蔬菜湯	水果
5	3月7日	一	海苔香鬆飯	蕃茄豆腐	香菇熬白菜	水蓮炒蛋	三色湯	水果
6	3月8日	二	米飯	照燒雞腿丁	桂筍絞肉	芹菜花枝	海菜菇湯	水果
7	3月9日	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵配料	煎餃	蒜香四季豆		水果
8	3月10日	四	糙米飯	泡菜魚丁	肉燥大陸妹	玉米豆腐	關東煮湯	
9	3月11日	五	芋香飯	魚排	黃瓜花片	丁香豆乾花生	筍絲雞湯	水果
10	3月14日	一	糙米飯	咖哩雞	肉燥地瓜葉	五味茼蒿	梅筍軟骨湯	乳品
11	3月15日	二	米飯	麵輪燒肉	胡蘿蔔炒蛋	蘆筍山藥	珍珠黑糖鮮奶	水果
12	3月16日	三	米粉	素南瓜米粉	梅子豆腐	涼拌海芽黃瓜	酥皮濃湯	水果
13	3月17日	四	米飯	豆酥魚丁	沙茶肉片	焗烤蔬菜	黃瓜魚丸湯	
14	3月18日	五	小米紅藜麥飯	五香焗肉	菠菜玉米	甜椒炒豆包	鴨肉冬粉湯	水果
15	3月21日	一	米飯	粉蒸肉	豆菊高麗菜	青江菜年糕	山藥香菇雞湯	乳品
16	3月22日	二	芝麻飯	豆乳雞	油菜德腸	三杯素杏菇	味噌豆腐湯	水果
17	3月24日	四	米飯	腰果雞丁	螞蟻上樹	菜豆豆干	米稞湯	
18	3月25日	五	米飯	海產飯湯配料	豬排吐司			水果
19	3月28日	一	糙米飯	花生豬腳	黃金菠菜	玉筍四季豆	素羅宋湯	水果
20	3月29日	二	糙米飯	山藥豆腐	炸蔬菜總匯	地瓜葉拌地瓜	豆薯蛋花湯	乳品
21	3月30日	三	麵食	蔬菜什錦烏龍	奶皇包	黑胡椒毛豆莢		水果
22	3月31日	四	芝麻飯	青花雞腿丁	砂鍋白菜	扁蒲鮮菇	黃耆當歸鱸魚	

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
 4. 3月23日下午班親會補假，不供餐。

臺南市 餐前5分鐘 午間營養教育

根莖類 RHIZOMES

挑選小撇步

- 外表無損傷、沒有發芽。
- 外型橢圓飽滿、光滑，沒有許多皺痕。
- 有產銷履歷認證或有有機農產品標示。
- 有信譽的商家或完整包裝。

保存小絕招

室溫保存

在室溫中，將根莖類食材擺放於涼爽、通風、乾燥的環境。

冷藏保存

根莖類食材不需要清洗，直接以乾淨的紙類包裹並裝進深色袋子後，放進冷藏即可。

冷凍保存

將根莖類洗淨，以電鍋或烤箱煮熟，依適合的料理方式分裝。如：馬鈴薯壓成泥狀、地瓜連著皮冰冷凍。

小知識補充站

使馬鈴薯更甜更好吃的地方，就是利用「低溫糖化」作用。原理：馬鈴薯在氣溫接近攝氏0度時自行分解澱粉形成糖分。

動手做：將馬鈴薯用報紙包好，再鋪上濕毛巾，最後裝入密封袋封好，再放入冰箱的蔬果室冷藏，保存溫度接近攝氏0度。放超過15天後，糖分會變為原本的2倍以上，最長冷藏保存1個月。

注意：「低溫糖化」後的馬鈴薯推薦用燉煮的方式料理，油炸的易焦黑。

臺南市政府教育局 關心您

臺南市 餐前5分鐘 午間營養教育

根莖類迷思大破解 RHIZOMES

小知識補充站

發芽的馬鈴薯可以吃嗎？

馬鈴薯是一種茄科植物，當塊莖在發芽或變綠的過程中，會產生茄鹼(Glycoalkaloids, 又稱為龍葵鹼)，即使切除發芽的部位，毒素還是存在的，如果食用過多可能會導致急性中毒，嚴重的話會產生頭痛、嘔吐、腹痛等症狀，且茄鹼即使經過高溫加熱也不易受破壞。因此，如果馬鈴薯發芽了，建議整顆丟掉，不要食用喔！

發芽的地瓜可以吃嗎？

地瓜是旋花科植物，從塊根到葉子都可以食用，發芽之後養分跑到芽上，導致澱粉和甜度下降、口感和風味就沒那麼好吃了。

根莖類(地瓜、芋頭、馬鈴薯)吃多為什麼會脹氣？

因為它們含有豐富的膳食纖維，膳食纖維被腸道中的細菌分解後產生寡糖和氣體，另外，經過熱烹調後的根莖類再放冷，原本裡面的澱粉會因溫度降低，轉變成抗性澱粉。抗性澱粉不容易被小腸消化吸收，所以也可能是造成脹氣的原因。

午餐料理



馬鈴薯燉肉



芋頭燒雞



地瓜雞丁



地瓜綠豆湯

臺南市政府教育局 關心您