

金城報

主編：蔡明昌（校長）
 執行編輯：吳佩熙（執行秘書）
 出版日期：2022年4月29日
 供應人數：1974人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

111年5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	5月2日	一	糯米飯	油飯配料	綜合滷味	柴魚空心菜	四神湯	水果
2	5月3日	二	糙米飯	打拋肉	小卷花椰菜	芹菜豆包	黃瓜魚丸湯	水果
3	5月4日	三	義大利麵	茄汁通心麵配料	滷雞翅	蒸珍珠丸	水果茶	水果
4	5月5日	四	五穀飯	時蔬蒸嫩雞	螞蟻上樹	青江甜椒	海帶蘿蔔湯	
5	5月6日	五	米飯	皮蛋瘦肉粥配料	烤豬肉堡	漢堡包	黃瓜蒟蒻	水果
6	5月9日	一	米飯	沙茶炒魚丁	蕃茄豆腐	白花椰炒德腸	黑豆養生雞湯	水果
7	5月10日	二	芝麻飯	蒸蛋	醬爆豆乾	黃瓜花片	素麻油四寶湯	鮮奶
8	5月11日	三	麵疙瘩	咖哩麵疙瘩	煉乳銀絲卷	有機小松菜	蘿蔔貢丸湯	豆漿
9	5月12日	四	五穀飯	砂鍋鴨	糖醋麵腸	絲瓜櫻花蝦	牛蒡鮮魚湯	
10	5月13日	五	糙米飯	豆乳雞	肉燥地瓜葉	竹筍沙拉	味噌豆腐湯	水果
11	5月16日	一	芝麻飯	回鍋肉片	莧菜玉米粒	香菇花生麵筋	豆薯高麗菜湯	水果
12	5月17日	二	海苔香鬆飯	鳳梨魚肚	韭菜甜椒	青江菜年糕	餛飩湯	水果
13	5月18日	三	棕麵線	麵線羹配料	肉包	蒜香菜豆		水果
14	5月19日	四	芝麻飯	蒜頭雞	胡蘿蔔炒蛋	蝦仁筍白筍	酸菜豬肚湯	
15	5月20日	五	米飯	醬炒鴨塊	高麗菜寬粉	乾扁四季豆	牛蒡養生雞湯	乳品
16	5月23日	一	米飯	粉蒸肉	黃瓜花片	五味蒟蒻	金針肉絲湯	水果
17	5月24日	二	糙米飯	素滷肉	腰果鮮蔬	馬鈴薯通心麵	豆漿南瓜鮮蔬	水果
18	5月25日	三	棕麵線	當歸鴨麵線料	吐司	蒜香四季豆		乳品
19	5月26日	四	五穀飯	泡菜魚丁	油菜肉片	筍白筍金沙	鴨肉冬粉湯	
20	5月27日	五	米飯	芋香粥	丁香豆乾花生	炒有機菜	魚鬆	水果
21	5月30日	一	米飯	玉米豆腐	芋香白菜	海帶芽炒蛋	蕃茄豆芽湯	水果
22	5月31日	二	小米紅藜麥飯	皮蛋絞肉	絲瓜麵線	梅子豆腐	冬瓜魚皮湯	水果

午餐公告：
 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. 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
 5. 四月餐前五分鐘小測驗～可以抽獎唷！



臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

芒果 mango

臺南芒果 能讚啦!

保存小秘訣

不同品種的芒果採收後的軟熟程度及保存期限不盡相同，一般來說愛文購買後即可食用。

室溫保存

購回的芒果摸起來仍有點硬，應存放於陰涼通風處，等待芒果慢慢成熟軟化。

冷藏保存

尚未熟軟的芒果不建議太早放入冰箱冷藏，會影響芒果後熟，使芒果繼續成熟軟化。

若軟熟的芒果未能即時食用，則建議放置於冰箱冷藏保存。

芒果的挑選

不同品種的芒果採收後的軟熟程度及保存期限不盡相同，一般來說愛文購買後即可食用。

- 果型圓潤飽滿、果皮無皺痕。
- 果體完整、無明顯外傷。
- 色澤豔麗、外皮帶有白色果粉者佳。
- 香氣濃郁。
- 有產銷履歷認證標示。
- 完整包裝或有信譽的商家。

享用時機 三步驟

看 → 聞 → 摸 → 新鮮儘速享用

芒果呈現色澤飽滿。 有香氣。 觸感軟熟狀態。

臺南市政府教育局 關心您 廣告

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

芒果 mango

你好，我是夏愛芒果！來自來自來～

吃芒果的好處

芒果富含維生素A、維生素C、鉀、維生素等營養素，有暗處視力維持、生理機能恆定、幫助消化…等功能！

提供身體所需熱量的重要來源。

臺灣主要產地

芒果原產於印度，於荷治時期引進臺灣，因臺灣位於熱帶局亞熱帶地區，適合芒果生長。

臺南主要產地

高雄六龜、台東枋山、台南：官田、楠西、玉井、南化、大內、山上、左鎮

臺灣主要產季

芒果盛產於夏季，其採收期依地區、氣溫、品種而略有差異，一般成熟及採收期約落在4-10月，例如愛文芒果較早進入產季4-8月、而較晚熟者則為凱特芒果9-10月。

營養成分 比一比

	愛文	黑香	土芒果	金煌	凱特
熱量 (kcal)	41	64	53	49	48
蛋白質 (g)	0.4	0.8	0.6	0.8	1.1
脂肪 (g)	0.2	0.3	0.3	0.2	0.2
碳水化合物 (g)	11.0	16.9	13.8	13.0	12.5
膳食纖維 (g)	0.9	1.3	1.0	1.4	1.0
鉀 (mg)	106	165	140	104	115
維生素A (IU)	1920	2239	955	1308	680
維生素C (mg)	23.5	5.0	14.3	8.4	17.3

臺南市政府教育局 關心您 廣告