

# 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8月29日  
 供應人數：1895人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 111年8.9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	8月30日	二	五穀飯	香滷豬腳	扁魚白菜	青江黑珍珠菇	水果茶	水果
2	8月31日	三	麵食	照燒雞肉炒麵	烤咖哩派	魚豆腐	羅宋湯	水果
3	9月1日	四	芝麻飯	蔞瓜肉醬	胡蘿蔔炒蛋	地瓜葉拌地瓜	油豆腐細粉湯	
4	9月2日	五	米飯	豆酥魚丁	胡麻雞胸	筍白筍金沙	黃瓜魚丸湯	水果
5	9月5日	一	小米紅藜麥飯	素三杯杏胞菇	三色炒蛋	焗烤蔬菜	海菜菇湯	水果
6	9月6日	二	米飯	蒜頭雞	泡菜年糕	炒有機菜	金針肉絲湯	水果
7	9月7日	三	麵食	擔子麵	涼拌豆干	肉粽		豆漿
8	9月8日	四	糙米飯	柚香魚	芋香白菜	小黃瓜甜不辣	南瓜蔬菜湯	月餅
9	9月12日	一	芝麻飯	蕃茄豆腐	腰果鮮蔬	水蓮豆芽	絲瓜麵線湯	水果
10	9月13日	二	米飯	梅仔雞	筍白筍炒小卷	柴魚空心菜	紅豆薏仁湯	水果
11	9月14日	三	麵食	麻醬麵配料	烤檸檬雞排	蒜炒大陸妹	餛飩湯	乳品
12	9月15日	四	糙米飯	打拋肉	醋溜白菜	三色沙茶豆干	鴨肉冬粉湯	
13	9月16日	五	米飯	竹筍飯湯配料	湯包	蒜香菜豆		水果
14	9月19日	一	五穀飯	素紅燒豆腐	莧菜玉米粒	胡蘿蔔炒蛋	素羅宋湯	水果
15	9月20日	二	米飯	蒲燒鯛魚	桂筍絞肉	甜椒花椰菜	山藥排骨湯	水果
16	9月21日	三	粽麵線	麵線羹配料	肉包	芝麻四季豆		水果
17	9月22日	四	米飯	鳳梨肉柳	青江鴿蛋	丁香豆乾花生	豆漿鮮蔬湯	
18	9月23日	五	米飯	XO醬炒飯配料	烤麥克雞塊	肉燥大陸妹	香菇雞湯	乳品
19	9月26日	一	糙米飯	南瓜蝦仁豆腐	芋香白菜	紅燒豆包	素牛蒡山藥湯	水果
20	9月27日	二	米飯	雞肉飯料	紅燒獅子頭	豌豆莢花菜	梅筍軟骨湯	水果
21	9月28日	三	米粉	炒什錦米粉配	滷百頁蘿蔔	燒賣	酸菜豬腸湯	乳品
22	9月29日	四	芝麻飯	醬炒鴨肉片	菇香絲瓜	韭菜花香腸	蕃茄豆芽湯	
23	9月30日	五	海苔香鬆飯	滷排骨	玉米豆腐	腰果鮮蔬	綠豆饅湯	水果

### 午餐公告：

- 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜
- 水果係暫定
- 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
- 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 營養師教育

# 莖菜根菜迷思大破解

### Stem and Root crops

#### 小知識補充站

洋洋，我們發芽了可以吃嗎？

**Q. 洋蔥、薑發芽可以吃嗎？**

**A. 沒腐敗才可以吃！**

薑、洋蔥發芽是**可食用**的，但營養價值降低，雖然可食卻**不建議繼續食用**，因為各種食材還是選新鮮的較好。薑和洋蔥在發芽過程中，會**消耗掉部分的營養物質**，但**不會產生有毒物質**，薑及洋蔥長出的芽皆可食用。

有痛風的人可以吃竹筍嗎？

**A. 竹筍為低嘌呤的食物，所以痛風病人可以吃。**

對於痛風病人來說，由於體內尿酸代謝異常，需要控制高嘌呤食物的攝取，而肉汁、肉湯為高嘌呤食物，所以竹筍燉雞湯或竹筍排骨湯就要少喝了。

**Q. 地瓜、馬鈴薯、豆薯、山藥、芋頭哪一些是蔬菜？哪一些是全穀雜糧類？**

**A. 從營養學的觀點來看，每100公克的全穀雜糧類能提供15公克以上的醣類，每100公克的蔬菜類僅能提供5公克的醣類。**

**全穀雜糧類**

芋頭 馬鈴薯 蓮藕

**蔬菜類**

牛蒡 蘆筍 胡蘿蔔 筍白筍 白蘿蔔 結頭菜

---

## 臺南市 餐前5分鐘 營養師教育

# 莖菜根菜

### Stem and Root crops

#### 根菜類 Root crops

植物之直根、塊根肥大可供作蔬菜食用者。

胡蘿蔔 白蘿蔔 甜菜根 豆薯 牛蒡 蘆筍 薑

#### 莖菜類 Stem crops

植物之莖部可供作蔬菜食用者種類甚多，可區分為地上莖與地下莖兩類。

洋蔥 結頭菜 竹筍 筍白筍

#### 臺南主要產地

#### 挑選小撇步

- 1 我... 國家保證的！
- 2 有產銷履歷認證或有機農產品標示。
- 3 有植物根莖部完整飽滿，外表無損傷或乾扁者。

#### 午餐常見

#### 保存技巧

不同的根莖類蔬菜保存期限不盡相同。

- 1 室溫保存
- 2 冷藏保存

根菜類常溫存放，放在通風乾燥陰涼處；或冷藏保存。

蘆筍及筍白筍需冷藏，薑、洋蔥、結頭菜可放在通風乾燥陰涼處。

臺南市政府教育局 關心您