

# 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9月30日  
 供應人數：1895人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 111年10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	10月3日	一	小米紅藜麥飯	三杯雞	白菜炒年糕	素炒空心菜	冬瓜龍骨湯	乳品
2	10月4日	二	糙米飯	蜂蜜排骨	萵菜玉米粒	豆薯炒蝦仁	南瓜蔬菜湯	水果
3	10月5日	三	麵食	沙茶炒麵	烤檸檬雞排	柴魚丸子	酸菜豬肚湯	水果
4	10月6日	四	五穀飯	泡菜魚丁	絲瓜麵線	小黃瓜甜不辣	竹筍排骨湯	
5	10月7日	五	米飯	素麻油炒飯	滷百頁蜜汁捲	炒有機菜	檸檬山粉圓	水果
6	10月11日	二	米飯	粉蒸肉	糖醋麵腸	甜椒豆芽	榨菜粉絲湯	水果
7	10月12日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉麵	鬆餅	里仁花生醬	蒜炒海帶根	水果
8	10月13日	四	米飯	冬瓜燒鴨	竹筍炒蛋	蒜香菜豆	螺肉魷魚湯	
10/14			段考下午班親日補假，不供餐					
9	10月17日	一	糙米飯	蕃茄豆腐	香菇熬白菜	三杯杏鮑菇	紫菜蛋花湯	水果
10	10月18日	二	芝麻飯	豉汁排骨	腰果花椰	枸杞萵菜	人蔘雞湯	乳品
10/19-21			戶外教育/畢業旅行，不供餐					
11	10月24日	一	米飯	蒸蛋	京醬肉絲	柴魚空心菜	紅豆紫米地瓜	水果
12	10月25日	二	米飯	蔞瓜肉醬	栗子白菜	三色豆乾丁	小卷米粉湯	水果
13	10月26日	三	義大利麵	荷包蛋	里肌肉排	素炒青花菜	珍珠鮮奶茶	水果
14	10月27日	四	糙米飯	高麗菜飯	烤雞翅	青江枸杞	關東煮湯	
15	10月28日	五	糙米飯	韓式炸雞	肉燥地瓜葉	金絲油菜	味噌豆腐湯	乳品
16	10月31日	一	糙米飯	滷香肉燥	黃瓜魚漿	高麗菜寬粉	西瓜綿魚湯	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。



### 再製起司製作過程

看看我如何生產出來的！

**製作流程** 原料 天然起司、起司碎絲、起司邊

加熱融化殺菌 加入食品添加物 重新壓實切割

完成

**認識藍紋起司**

“臭”是我的特色喔！

- 味道刺激、氣味濃厚。
- 用青黴菌製成。
- 布有均勻的藍綠色紋路。
- 世界三大藍紋起司：
  - 法國的洛克福起司Roquefort
  - 意大利的古岡左拉起司Gorgonzola
  - 英國的斯蒂爾頓起司Stilton

Q: 藍紋起司用黴菌做成的，為什麼可以吃？

按照傳統工法製作的藍紋起司中，主要的菌類有：洛克福耳青黴、灰綠青黴等。這些真菌不是病原性黴菌，對人類來說不會引發疾病。同時，這些菌類會抑制病原菌的生長，延長了保存的時間。

起司水分多寡除了影響軟硬度外，也會影響保存期限，水分含量愈低，保存期相對較長。

**起司的種類**

我常呈顯顯的橘色~ 我有孔洞！

水分含量 低 極硬質起司 硬質起司 半硬質起司 軟質起司 高

帕瑪森起司 切達起司 艾曼塔起司 莫札瑞拉起司

### 吃起司的好處

- 鈣 維持骨骼與牙齒健康。
- 優質蛋白質 幫助肌肉生長。
- 維生素A 有助身體成長與眼睛健康。
- 維生素B2 維持皮膚的健康，促進皮膚、頭髮及指甲生長。

**起司的華麗變身**

**製作流程**

加入發酵菌 殺菌 熟成 鹽漬 瀝水 入模 凝乳

起司的原料為生乳，消滅鮮乳中的巴氏德殺菌法殺菌致病菌。

濕度、溫度及空間決定起司風味特色。

將鹽抹在起司表面，幫助起司繼續脫水，也添增風味。

殺菌後的乳汁加入乳酸菌，讓酸度上升。

將豆花狀、充滿水分的起司放入有洞的模具中。

加入凝乳酶使乳汁凝固。（此時看起來就像豆花或豆腐狀）

（除水分讓身材更緊實）使用自然方式讓水分滴除或採用壓力將水分去除。

**每份計算比一比**

	牛乳 1份240ml	起司 1份45g
熱量(kcal)	151	139.1
蛋白質(g)	7.4	8.1
脂肪(g)	8.6	10.8
碳水化合物(g)	11.5	2.7
鈣(mg)	249.6	272.7
維生素A(IU)	343.2	482

臺南市政府教育局 關心您