

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10月28日
 供應人數：1895人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

111年11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 乳品
1	11月1日	二	米飯	酥炸石斑魚丁	砂鍋白菜	肉燥大陸妹	蘿蔔貢丸湯	可頌
2	11月2日	三	雞絲麵	鍋燒麵配料	黑胡椒毛豆莢	肉圓		水果
3	11月3日	四	小米紅藜麥飯	沙茶鴨肉	青江白珍菇	糖醋麵腸	紫菜吻仔魚湯	
4	11月4日	五	糙米飯	雞絲滑蛋粥	烤雞翅	焗烤蔬菜		水果
5	11月7日	一	糙米飯	菱角燒雞	干貝白菜	玉米炒蛋	銀耳蓮子湯	水果
6	11月8日	二	米飯	炸魷魚	肉燥大陸妹	甜椒豆芽	油豆腐細粉湯	水果
7	11月9日	三	麵食	沙茶炒麵	蒜炒海帶根	烤燒肉	餛飩湯	水果
8	11月10日	四	五穀飯	薑母鴨	豆薯蝦仁炒蛋	絲瓜麵線	黃瓜魚丸湯	
9	11月11日	五	糙米飯	蕃茄炒蛋	韭菜豆乾片	芋香白菜	當歸素湯	豆漿
10	11月14日	一	米飯	宮寶雞丁	芹菜花枝	茄汁豆腸	梅筍軟骨湯	水果
11	11月15日	二	小米紅藜麥飯	瓜仔肉絲	胡蘿蔔炒蛋	莧菜鮮菇	綠豆地瓜湯	乳品
12	11月16日	三	米粉	素南瓜米粉	涼拌豆干	造型包	翡翠濃湯	水果
13	11月17日	四	芝麻飯	黃豆豬腳	黃金菠菜	高麗菜寬粉	筍絲雞湯	水果
14	11月18日	五	五穀飯	梅醬魚丁	地瓜葉拌玉米	腰果鮮蔬	牛蒡養生雞湯	
15	11月21日	一	米飯	鮑魚粥	口袋餅	蒜香菠菜		水果
16	11月22日	二	米飯	照燒雞腿丁	黃瓜花片	水蓮炒蛋	酸辣湯	水果
17	11月23日	三	麵食	大滷麵配料	蒸珍珠丸	丁香花生	涼拌海帶芽	水果
18	11月24日	四	芝麻飯	打拋肉	莧菜玉米粒	酸菜麵腸	豆薯高麗菜湯	
19	11月25日	五	米飯	冬瓜燒鴨	南瓜蝦仁豆腐	蒜香菜豆	關東煮湯	乳品
20	11月28日	一	地瓜飯	三杯雞	香菇白菜	豌豆莢花菜	金針肉絲湯	水果
21	11月29日	二	小米紅藜麥飯	豆鼓魚丁	青江白珍菇	桂筍肉絲	鴨肉冬粉湯	水果
22	11月30日	三	麵食	炒烏龍麵配料	烤咖哩派	滷豆乾丁	三色湯	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



挑選小撇步

- 飽滿又壯！**
葉形、莖部飽滿挺直。
- 顏色翠綠、看起來新鮮水嫩。**
- 重量足夠、外觀完整。**
- 選擇三章一Q認證的葉菜。**

保存技巧

- 用紙巾將蔬菜包起來，避免碰觸到水份。
- 將蔬菜放進塑膠提袋中，根部在下，菜葉在塑膠袋封口位置。
- 將塑膠袋打結並留一小開口，才不容易讓蔬菜悶壞。
- 以直立或斜放方式冰在蔬果冷藏室，盡量不要平放以免把菜壓壞。

清洗步驟

- 切除蔬菜根部、蒂頭，並去除壞葉與老梗。
- 將蔬菜放入大小適中的容器，用流動的水先清除蔬菜根部的泥沙。
- 容器中裝滿水，用細小、流動的水慢慢將葉菜全部沖洗乾淨。

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

葉菜類 herbage crops

葉菜類的營養

- 膳食纖維**：促進腸胃蠕動、調節血糖與降低血膽固醇。
- 維生素A**：維持視力、細胞生長、免疫功能。
- 維生素B群**：維持正常體內代謝與紅血球細胞合成。
- 維生素C**：抗氧化、促進膠原蛋白生成、強化免疫。
- 鉀**：調節體液平衡、肌肉收縮與神經傳導。
- 鈣**：建構骨骼與牙齒、並參與肌肉收縮、神經傳導、血液凝固等生理功能。
- 鎂**：穩定神經、調節血壓。
- 鐵**：鐵是紅血球重要成分之一，能預防缺鐵性貧血。

葉菜類的烹調方法

營養素保留程度比一比

- 蒸煮**：葉菜經過蒸煮後，部分營養素的生物活性和抗氧化活性會增加。
- 微波、油炒**：微波和油炒方式營養素流失程度中等。另外，維生素A與葉黃素等油溶性的營養物質，與油一起烹煮會有濃縮作用，可增強吸收。
- 水煮**：水溶性維生素（例如：維生素C）會在水煮過程中被破壞，隨著烹調時間越長、溫度越高，營養素破壞程度也越高。

葉菜類小知識

1份蔬菜 (煮熟後份量約半碗) = 生重100公克 = 熱量25大卡

其中包含5克醣類和1克蛋白質。

1天建議至少攝取3份以上的蔬菜。