

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12月30日
 供應人數：1895人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

112年1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	1月3日	二	五穀飯	三杯雞	黃瓜小捲	五味蒟蒻	西瓜綿魚湯	水果
2	1月4日	三	米飯	皮蛋瘦肉粥配	綜合鹽酥	銀絲卷		乳品
3	1月5日	四	地瓜飯	滷排骨	櫻花蝦高麗菜	絲瓜麵線	味噌豆腐湯	
4	1月6日	五	米飯	肉絲蝦仁飯	荷包蛋	油菜玉米	蘿蔔貢丸湯	水果
5	1月7日	六	糙米飯	春川炒雞	醋溜白菜	蒜香菠菜	芋頭米粉湯	水果
6	1月9日	一	糙米飯	花生豬腳	黃瓜魚漿	甜椒花椰菜	酸菜豬腸湯	乳品
7	1月10日	二	牛蒡飯	豆酥魚丁	菜脯豆乾丁	肉燥大陸妹	紫菜魚板湯	水果
8	1月11日	三	粽麵線	素當歸麵湯	滷蛋	麵包	黑胡椒毛豆莢	水果
9	1月12日	四	糙米飯	蒸香菇雞	蕃茄豆腐	水蓮炒菇	鹹圓仔湯	
10	1月13日	五	米飯	雞肉飯料	翡翠蒸蛋	有機木耳青江	黃瓜魚丸湯	水果
11	1月16日	一	米飯	薑母鴨	地瓜葉拌地瓜	糖醋麵腸	金針肉絲湯	乳品
12	1月17日	二	糯米飯	油飯配料	南瓜蝦仁豆腐	枸杞絲瓜	四神湯	水果
13	1月18日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉	蒜炒海帶根	蛋糕		水果

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



2023

HAPPY NEW YEAR!

~兔年吉祥話~
 兔飛猛進（突飛猛進）
 鴻兔大展（鴻圖大展）
 揚眉兔氣（揚眉吐氣）
 錢兔似錦（前途似錦）
 happy 兔 you

本月推薦食材 全穀雜糧類 我的餐盤

餐前5分鐘 午餐營養教育

臺灣稻米的重要產地有哪些？

臺中、彰化、雲林、嘉義、臺南、宜蘭、花蓮、臺東

全穀雜糧的代換

×1碗飯 = ×2碗粥 = ×2片吐司
 ×2顆蕃薯(每個110g) = ×32粒麥角

糙米生產過程

1. 耕田整地：灌漑田地讓泥土浸濕泡軟後，再翻攪交換上、下層土壤，並將土壤切細、打成泥。
 2. 育秧、插秧：先在肥沃的苗圃培育秧苗，長到一定程度時，再移到水田裡插秧。
 3. 生長管理：定期灌漑、施肥、除草及病蟲害防治。
 4. 稻穗開花與結穗：稻子開花授粉後，會逐漸變硬形成稻穀(結穗)。
 5. 收割：當稻穗呈現金黃色澤且開始彎曲下垂時，代表稻穀成熟，可收割，使用脫穀機收集穀粒。
 6. 曬穀：避免穀子裡含過多水分，滋長細菌、黴菌，使穀粒變質。

糙米的營養價值

各種維生素、矽和礦物質
 維持身體健康及良好新陳代謝
 膳食纖維
 促進腸道蠕動、排便順暢

挑選小技巧

選用有CAS優良農產品標章，外觀包裝品質良好。
 資訊標示完整，包括品名、產地、淨重、保潔、保存期限、製造廠商等。
 米粒充實飽滿、大小一致、透明度高、完整有光澤。

動手做看看 米鬆餅佐水果優格

準備食材：飯、雞蛋、水果、優格、油
 調味料：砂糖

- 將雞蛋、砂糖打散攪拌均勻。
- 倒入白飯稍微浸泡5~10分鐘。
- 將蛋液與飯倒入果汁機中打成糊狀。
- 平底鍋面塗薄油加熱，放入米糊使用小火慢煎至兩面金黃熟透。
- 起鍋後搭配喜歡的水果及優格，即可享用。

石斑魚 grouper

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

臺灣主要養殖地

產季 全年皆有。
 棲息在水質較混濁的沿岸礁區，為肉食性魚種。
 臺灣有「石斑王國」美稱，國內主流養殖品項為龍膽石斑、龍虎斑及青斑。

龍膽石斑 體型最大，有斑王之稱。
 龍虎斑
 青斑
 調節轉向及維持平衡，尾鰭可幫助前進。
 (魚)骨 適合熬湯。
 (魚)鰭 氧氣交換。
 (魚)皮 含維生素A及B1，深色魚皮更富含維生素B2。
 (魚)肉 富含優質蛋白、EPA及DHA等多項營養素。

石斑魚營養

- 優質蛋白質 好吸收，修補人體組織。
- 維生素B群 促進新陳代謝。
- 鋅 提升免疫功能，幫助生長發育。
- 磷 調節生理機能。
- 膠原蛋白 養顏美容。
- 鎂 幫助神經傳導及肌肉運作。

石斑魚構造

看 外觀良好、魚鱗整齊、色澤光鮮、魚鰓鮮紅、魚眼飽滿。
 摸 魚肉富彈性、魚肚沒有浮腫或凹陷、黏液少。
 聞 是否有腥味或臭味。
 選 選擇當季國產水產品、挑選有認驗證標章水產品。

購買水產品時要仔細看這三個標章喔！