

# 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

### 全穀雜糧類 我的餐盤

本月推薦食材

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

稻米生產過程：  
 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  
 1. 將雞蛋、砂糖打散攪拌均勻。  
 2. 倒入白飯稍微浸泡5~10分鐘。  
 3. 將蛋液與飯倒入果汁機中打成糊狀。  
 4. 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。  
 5. 起鍋後搭配喜歡的水果及優格，即可享用。

### 石斑魚 grouper

臺灣主要養殖地：臺南、高雄、屏東

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。

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

石斑魚構造：  
 (魚)骨：適合熬湯。  
 (魚)鰭：調節轉向及維持平衡，尾鰭可幫助前進。  
 (魚)鰓：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。

魚類挑選原則：  
 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！

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育