

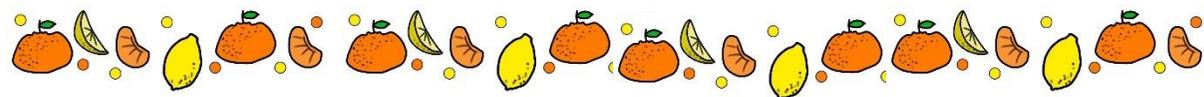
金城報

主編：蔡明昌（校長）
 執行編輯：吳佩熙（執行秘書）
 出版日期：2023年2月1日
 供應人數：1889人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

112年2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	2月13日	一	糙米飯	薑母鴨	水蓮炒菇	玉米炒蛋	人蔘雞湯	豆漿
2	2月14日	二	米飯	打拋肉	黃金菠菜	甜椒豆芽	黃瓜魚丸湯	
3	2月15日	三	麵食	土魷魚羹	肉丸	蒜炒海帶根		水果
4	2月16日	四	米飯	宮寶雞丁	絲瓜油泡	豌豆莢花菜	山藥排骨湯	
5	2月17日	五	米飯	沙茶豬肉燴飯	巧蛋包	蒜香菜豆	芋頭米粉湯	水果
6	2月18日	六	糯米飯	麻油雞飯配料	黃瓜花片	滷海帶豆干	四神湯	水果
7	2月20日	一	芝麻飯	豆酥魚丁	馬鈴薯通心麵	肉燥大陸妹	香菇雞湯	水果
8	2月21日	二	五穀飯	咖哩雞	芋香白菜	韭菜花小卷	綠豆饅湯	水果
9	2月22日	三	麵食	素豆漿拉麵	椒鹽蛋	鬆餅		水果
10	2月23日	四	米飯	蒜頭雞	菠菜玉米	高麗菜寬粉	螺肉魷魚湯	
11	2月24日	五	小米紅藜麥飯	洋蔥豬柳	青江黑珍珠菇	筍乾素鴨肉	茶壺湯	乳品

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



午餐最新消息

- 請同學於**第二節下課領回水果/乳品**，不得於上課時間領取。
- 抬餐桶時，**請勿掀開蓋子看**！這樣會影響食物衛生，抬至教室要取餐時方能掀開蓋子。
- 抬餐走路小心，**打翻請自行處理善後**。
- 請於**12:35前**將餐桶抬回，勿於鐘響後才離開教室。
- 用餐期間，維持用餐環境通風良好，禁止交談；用餐完畢落實個人桌面、餐車清潔及消毒。
- 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 午餐營養教育

蛋 EGG

彰化 45%以上

屏東
臺南
嘉義
高雄
其他

在臺灣吃到的雞蛋多為國產。

NO.1

主要產地

臺灣每日雞蛋產量約2,360萬顆
 年產量**86億**，平均**每人每1-2天吃1顆蛋**。

蛋雞飼養方式

三種友善生產系統

- 傳統格子籠**
 好處 方便蛋農餵食與搜集雞蛋。
 缺點 容易因為缺乏運動和環境擁擠而傷害健康，影響雞蛋品質。
- 豐富化籠飼**
 提供棲架、巢箱等讓雞可表現自然行為。
- 平飼**
 室內放養
- 放牧**
 有戶外自由活動空間。

如何挑選雞蛋？

- 選購有CAS標章的洗選蛋。
- 蛋殼厚實、完整無裂痕、乾淨無破損。
- 表面較粗糙，沒有明顯光澤。
- 中等大小雞蛋。

洗選蛋步驟及保存注意事項

吃蛋的好處

- 優質蛋白質**
幫助身體成長和組織器官發育和修復。
- 膽鹼**
幫助大腦發育。
- 葉黃素**
保護視力。
- 維生素A、D、B12、礦物質**
幫助身體代謝及維持免疫。

雞蛋洗選後可除去外殼病原菌，但也會洗掉天然保護膜，購買後應立即放入冰箱冷藏保存。