

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：2023年3月30日
 供應人數：1889人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

112年4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	4月6日	四	米飯	打拋肉	銀芽雞絲	小黃瓜甜不辣	味噌豆腐湯	
2	4月7日	五	米飯	芋香粥	丁香豆乾花生	燒賣	薑炒尼龍白菜	水果
3	4月10日	一	芝麻飯	糖醋魚丁	黃金菠菜	桂筍肉絲	三色湯	豆漿
4	4月11日	二	五穀飯	滷排骨	豌豆莢花菜	豆薯炒蝦仁	人蔘雞湯	
5	4月12日	三	麵食	麻醬麵配料	凉拌豆干	可頌	白菜魚餃湯	水果
6	4月13日	四	米飯	雞肉飯料	紅燒獅子頭	金針白菜	鴨肉冬粉湯	
7	4月14日	五	小米紅藜麥飯	素三杯豆腐	三色炒蛋	絲瓜麵線	當歸素湯	水果
8	4月17日	一	糙米飯	咖哩雞	肉燥大陸妹	茭白筍炒小捲	銀耳蓮子湯	水果
9	4月18日	二	米飯	沙茶炒魚丁	榨菜豆乾	甜椒豆芽	翡翠濃湯	
10	4月19日	三	麵食	什錦蔬菜湯麵配料	漢堡包	烤豬肉堡	凉拌黃瓜	乳品
11	4月20日	四	芝麻飯	蘑菇雞柳	肉燥地瓜葉	焗烤蔬菜	黃瓜魚丸湯	
12	4月21日	五	米飯	素麻油炒飯	糖醋百葉	莧菜玉米粒	牛蒡養生湯	水果
13	4月24日	一	米飯	紅糟肉	螞蟻上樹	櫻花蝦絲瓜	南瓜蔬菜湯	
14	4月25日	二	糙米飯	蔭瓜肉醬	腰果鮮蔬	柴魚空心菜	香菇雞湯	水果
15	4月26日	三	米粉	炒什錦米粉配料	烤雞腿	蒜香四季豆	梅筍軟骨湯	乳品
16	4月27日	四	米飯	粉蒸肉	醋溜白菜	韭菜豆乾片	芋香西米露	
17	4月28日	五	小米紅藜麥飯	冬瓜燒鴨	洋蔥香腸蛋	青江玉米粒	金針肉絲湯	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

小編碎碎唸～～

- 依菜單，第二節下課要領水果、乳品，別等電話提醒！
- 抬餐平衡最重要，自己打翻自己清！自己清！自己清！
- 12:35前一定要抬回餐桶！不要讓工作人員苦苦等候！
- 餐車是放餐桶打菜用的！不可以踩！不可以坐！壞了要賠償！
- 記得和服務的志工家長、廚工、司機說聲謝謝！做一個有溫度的人！

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

植物油 vegetable oil



植物油好處

- 1 植物油富含維生素E、多元不飽和脂肪酸。
- 2 熱量來源 1公克=9大卡
- 3 增加食物的美味性。
- 4 幫助脂溶性維生素的吸收。
- 5 植物油含有人體所需的不飽和脂肪酸，有助保護細胞抗氧化。

營養分類

種類	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸		
		單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	
		OMEGA-9	OMEGA-6	OMEGA-3
室溫狀態	固態	液態	液態	液態
穩定度	最穩定 不易變質	最穩定 不易變質	不穩定 易變質	最不穩定 易變質
耐熱程度	高	中	低	低



椰子油



芥花油 花生油



葵花油



亞麻仁油



玄米油 苦茶油



大豆油



玉米油



植物油較健康！



芝麻油 橄欖油



葡萄籽油

保存技巧



放置於陰涼處

避免陽光照射，且容器以深色瓶子取代塑膠透明罐。



避免接觸空氣

每次使用後應立即將瓶蓋蓋緊，避免接觸太多空氣而變質。開瓶後應在3至6個月內能使用。



適當的儲藏溫度

室溫保存即可，除了避免高溫保存，也要避免冷凍。



注意盛裝器材質

最好是用不透光的玻璃容器盛裝。

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

植物油 vegetable oil



小知識補充站

Q. 一天需要多少油？
 A. 根據每日飲食指南，不同年齡層有不同的每日建議量。

國小1-6年級 油脂4-5茶匙
 國中1-3年級 油脂4-7茶匙
 高中1-3年級 油脂4-7茶匙
 成人 油脂3-7茶匙
 1茶匙 = 5公克

Q. 美乃滋與油的關係？
 A. 美乃滋主要的原料有蛋、鹽、糖、油(大豆油、橄欖油...都行)。將雞蛋、鹽、糖攪拌均勻至微微起泡後，慢慢加入油來攪打而成。所以在擠美乃滋的時候，要控制一下量。以免吃入太多油囉！

Q. 我的料理適合什麼油？

高溫 180°C 煎、大火炒、油炸

棕櫚油 椰子油 苦茶油 玄米油

中溫 140°C 煮、中火炒

大豆油 玉米油 花生油 芝麻油 葵花油 芥花油

低溫 <50°C 凉拌 100°C 水炒

橄欖油 亞麻仁油 核桃油 紫蘇油

臺南市政府教育局 關心您