

# 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11月1日  
 供應人數：1676人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 112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
								乳飲品
1	11月1日	三	麵食	什錦炒麵配料	烤檸檬雞排	銀絲卷	蘿蔔貢丸湯	乳飲品
2	11月2日	四	米飯	素菱角豆干	蕃茄炒蛋	金絲油菜	海菜菇湯	水果
3	11月3日	五	糙米飯	鳳梨魚肚	青江珊瑚	筍白筍蝦仁	蓮藕排骨湯	
4	11月6日	一	米飯	腰果雞丁	青菜秀珍菇	五味魷魚	金針肉絲湯	豆漿
5	11月7日	二	五穀飯	沙嗲雞肉	黃瓜花片	素食鹹酥	紫菜叻仔魚湯	
6	11月8日	三	麵疙瘩	滷排骨	海帶干絲	麵疙瘩配料		乳飲品
7	11月9日	四	米飯	黃金泡菜炒飯	滷油豆腐	蒜香菜豆	絲瓜麵線湯	水果
8	11月10日	五	芝麻飯	蒲燒鯛魚	焗烤蔬菜	竹筍炒肉絲	鴨肉冬粉湯	
9	11月13日	一	五穀飯	梅子炒雞丁	豆薯蝦仁炒蛋	薑炒尼龍白菜	芋香西米露	
10	11月14日	二	米飯	沙茶豬肉	五彩花椰	南瓜燴豆腐	菱角排骨湯	乳飲品
11	11月15日	三	米飯	高麗菜粥	滷翅小腿	炒有機菜	小饅頭	水果
12	11月16日	四	米飯	蔞瓜肉醬	干貝白菜	韭菜小捲	山藥香菇雞湯	水果
13	11月17日	五	米飯	高麗菜鴨肉	蕃茄炒蛋	水蓮豆芽	海帶玉米湯	
14	11月20日	一	糙米飯	宮保雞丁	高麗菜珍菇	肉燥大陸妹	牛蒡排骨湯	水果
15	11月21日	二	芝麻飯	時蔬蒸嫩雞	黃金菠菜	桂筍肉絲	小卷米粉湯	
16	11月22日	三	板條	咖哩餃	蒜香菜豆	粿仔條湯配料		乳飲品
17	11月23日	四	芝麻飯	素紅燒豆腐	青江鴿蛋	雙色花菜	南瓜濃湯	水果
18	11月24日	五	米飯	醬炒鴨塊	白菜炒年糕	扁蒲鮮菇	味噌豆腐湯	
19	11月27日	一	糙米飯	梅汁排骨	黃瓜肉羹	炒有機菜	當歸鱸魚湯	水果
20	11月28日	二	米飯	雞肉飯配料	青江玉筍	涼拌豆干	黃豆芽排骨湯	乳飲品
21	11月29日	三	麵食	牛排麵拌醬	烤檸檬雞排	蒜香麵包	蘿蔔魚餃湯	水果
22	11月30日	四	糙米飯	素咖哩	絲瓜炒蛋	腰果蔬菜	紅豆薏仁湯	

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

### 食育小專欄

你應該要知道的事：台灣一天的廚餘量有4萬桶，高度足足可以堆出70棟台北101大樓。廚餘來自供過於求的農產品、天災損害、人為分級、餐廚剩餘、商店未售完食物和家庭剩食等，從產地到餐桌無法處理的剩食因腐壞所釋放的氣體與汙染物，將再度回到大氣與土地，加速全球暖化、影響生態環境。

臺南市  
餐前5分鐘  
午餐營養教育

## 常見的動物油脂

動物油特性

烹調香氣與口感佳、油質穩定、不易氧化變質，適合用於高溫長時間煎煮、油炸及烘焙。

飽和脂肪酸比例高，容易導致心血管方面的疾病，因此要控制攝取量。



雞油



雞肉飯



豬油



豬油拌飯



牛油



牛肉麵



鵝油



鵝油麵線



魚油



富含Omega-3脂肪酸  
常做成保健食品

為什麼動物油脂在室溫下大多是固態的呢？

因為油中所含的飽和脂肪若比較高的話在室溫下會呈固態，不飽和脂肪含量較多者在室溫下則會呈液態。而動物油屬於飽和脂肪比例較高的油脂，植物油中的椰子油也是一樣喔！

脂肪酸的分類

油脂攝取量建議：Omega 3:Omega 6:Omega 9=1:1:3

飽和脂肪酸



來自：動物紅肉、動物油（牛、豬油）、起司、奶油

飽和脂肪的攝取不超過每日總熱量的10%

單元不飽和脂肪酸



來自：芥菜油、橄欖油、鳳梨

Omega 9(MUFA)

多元不飽和脂肪酸



來自：魚肉(鯖魚、秋刀魚、鱈魚)

Omega 3(PUFA)

多元不飽和脂肪酸



來自：植物油(葵花油、大豆油)、精緻穀類、堅果類

Omega 6(PUFA)

臺南市  
餐前5分鐘  
午餐營養教育

## 魚油 fish oil

魚油因富含EPA及DHA兩種Omega-3脂肪酸，不只有大人需要，對小朋友也是非常有助的，可以幫助正常發育與維持健康喔！

魚部位中以眼窩含量最高！

魚類種類	EPA含量 mg/100g	DHA含量 mg/100g
鯖魚	2851	4503
秋刀魚	1407	2548
鮭魚	893	1270
蒲燒鰻魚	671	1194
丁香魚	307	616
竹筴魚	208	388

魚油營養組成與功效

人體必需脂肪酸，無法自行合成

EPA	DHA
促進代謝	視力清晰
調節血脂	增強記憶

越大型的魚類，越可能累積高濃度的污染物，所以魚油保健食品大多由沙丁魚、鳳尾魚等小型魚種萃取而成喔！

從純淨海域捕撈的小型魚種，品質才有保障！

要吃什麼魚可以補充Omega-3脂肪酸呢？

鮭魚、比目魚、鯉魚、鱒魚等深海魚，以及秋刀魚、鯖魚等小型魚皆含有豐富的Omega-3。

由於魚油的高EPA及DHA特性，市面上有許多魚油保健食品。

深海魚油跟魚肝油一樣嗎？

不一樣，魚肝油是攝取維生素A及維生素D，而深海魚油則是EPA及DHA(Omega-3脂肪酸)，不要搞錯囉！

每天需要攝取多少Omega-3脂肪酸才足夠呢？

根據美國心臟協會提供的魚油食用指南一般保養建議每日攝取量：1000毫克大約一份(35公克)鯖魚或秋刀魚就能滿足一天所需囉！

臺南市政府教育局 關心您

廣告