

112年12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	12月1日	五	小米紅藜飯	義大利香料蒸魚	蕃茄炒蛋	炒有機菜	紫菜叻仔魚湯	
2	12月4日	一	地瓜飯	龍眼燒雞	泡菜年糕	金絲油菜	酸菜豬腸湯	水果
3	12月5日	二	糙米飯	瓜子肉拌豆腐	絲瓜麵線	炒有機菜	黃瓜魚丸湯	
4	12月6日	三	麵食	鴨肉羹麵	燒餅	小黃瓜肉絲		乳飲品
5	12月7日	四	米飯	皮蛋瘦肉粥配料	刈包	花生糖粉	滷排骨	水果
6	12月8日	五	芝麻飯	素咖哩	菠菜烤蛋	糖醋豆包	麻油猴頭菇湯	
7	12月11日	一	米飯	素麻婆豆腐	玉米素鱈魚丁	韭菜花炒黑輪	綠豆薏仁湯	豆漿
8	12月12日	二	糯米飯	麻油雞飯配料	鳳梨豆包	腰果蔬菜	四神湯	水果
9	12月13日	三	麵食	擔子麵	綜合滷味	蔥油餅		乳飲品
10	12月14日	四	米飯	橙汁排骨	絲瓜炒蛋	青江枸杞	冬瓜魚皮丸湯	
11	12月15日	五	芝麻飯	粉蒸肉	胡蘿蔔毛豆仁	酪梨菠菜	人蔘雞湯	
12	12月18日	一	糙米飯	鹹酥魚丁	砂鍋白菜	菜脯蛋	金針肉絲湯	水果
13	12月19日	二	米飯	栗子雞	芹菜花枝	有機小松菜	菱角豆薯湯	
14	12月20日	三	麵食	素豆漿拉麵	蒜炒海帶根	奶皇包		水果
15	12月21日	四	五穀飯	花生豬腳	焗烤馬鈴薯雞	水蓮炒菇	芋頭米粉湯	乳飲品
16	12月22日	五	米飯	薑母鴨	肉燥大陸妹	丁香豆乾花生	紅豆湯圓	
17	12月25日	一	米飯	蒜泥白肉	咖哩花菜	黃瓜花片	西瓜綿魚湯	
18	12月26日	二	海苔香鬆飯	蒜頭雞	桂筍絞肉	素炒菠菜	螺肉魷魚湯	水果
19	12月27日	三	麵食	沙茶炒麵	蝦捲	甘梅薯條	白菜魚餃湯	乳飲品
20	12月28日	四	米飯	豆鼓魚丁	秋葵炒蛋	有機小松菜	玉米高麗菜湯	水果
21	12月29日	五	米飯	蘑菇雞柳	干貝白菜	玉筍四季豆	蕃茄貢丸湯	

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

聽說頭足類海鮮膽固醇含量很高，是不是不要吃比較好？
 並非如此！頭足類海鮮的膽固醇大部分存在內臟之中，只要將內臟清除乾，就可以減少膽固醇的攝取。將內臟去除乾的頭足類則是含有 EPA、DHA 多元不飽和脂肪酸，適量攝取，反而可**有效降低血脂及增加學習力與記憶力**。

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

頭足類海鮮 cuttlefish

魷魚乾 挑選：外觀平整、乾爽、呈褐色 / 透光性佳
 小知識：表面白色粉狀結晶為海水結晶屬正常現象

鹹小卷 小知識：鹹小卷是將新鮮小卷利用加熱鹽水煮熟後再曬乾製成。

頭足類辨別

- 看**：眼睛清澈不混濁。
- 看**：表皮完整不泛白，有點黏液是正常的。
- 摸**：表面按壓有彈性。
- 看**：體內內骨骼不外露及斷掉。

動手做做看

客家小炒

魷魚乾用鹽水或可食用水泡開後切小塊、豆干及豬肉切小塊。

蒜豬肉炒至金黃後加入豆干、魷魚乾一同翻炒。

加入調味料（蠔油、醬油等）及辛香料炒至醬汁收乾即可起鍋。

先處理再保存

- 將內臟及內殼軟骨去除。
- 清洗乾淨，並擦乾。
- 冷凍保存

①用保鮮袋等確實密封包裝。
 ②如不同部位有不同料理方式，建議分裝保存。
 ③解凍後如顏色或味道異常，則不宜再食用。

薑絲炒鹹小卷

鹹小卷放入冷水鍋中，煮至沸騰後撈出備用（此步驟可降低小卷鹹度）。

熱油鍋炒香薑絲及豆豉後，加入鹹小卷翻炒。

最後再加米酒、糖及香油即可起鍋。

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

頭足類海鮮 cuttlefish

頭足類海鮮體內的塑膠片是？

其實那是牠們的**內骨骼**。會因為組成的成分不同而有不同形態，像魷魚、鎖管及軟絲是呈現透明狀像塑膠片；花枝則是呈現白色且較硬。

章魚則為了減輕重量及活動方便，已經演變成無內骨骼。



透明狀像塑膠片



白色且較硬

流言追追所：不要再把牠們搞錯啦！

一秒看懂小卷、魷魚、花枝怎麼分！

	小卷	魷魚	花枝(墨魚)	軟絲
眼睛覆膜	有覆膜	無覆膜	無覆膜	有覆膜
鰓的形狀	呈菱形狀	呈三角形	鰓窄像裙襬	鰓較花枝寬
硬/軟骨	軟骨且透明	軟骨且透明	硬骨且白色	軟骨且透明

長度分小卷

小卷、中卷、透抽，他們都統稱為**鎖管**，依照**外套膜的長度**：15公分內為小卷；15-20公分為中卷；20-40公分是透抽；40公分以上是砲管。