

金城午報

主 編：蔡明昌（校長）
 執行編輯：林淑真（執行秘書）
 出版日期：2024年8月30日
 供應人數：1586人
 食譜設計：楊翬玲（營養師）

113年08、09月臺南市安平區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 | 8月30日 | 五 | 五穀飯 | 豉汁排骨 | 胡蘿蔔炒蛋 | 有機空心菜 | 筍絲雞湯 | | |
| 2 | 9月2日 | 一 | 米飯 | 咖哩雞 | 豆薯蝦仁炒蛋 | 有機蔬菜 | 銀耳蓮子湯 | 水果 | |
| 3 | 9月3日 | 二 | 糙米飯 | 沙茶豬肉 | 腰果花椰 | 韭菜銀芽 | 鳳梨苦瓜雞湯 | | |
| 4 | 9月4日 | 三 | 麵食 | 軟骨麵 | 蒜香菜豆 | 煎餃 | | 豆漿 | |
| 5 | 9月5日 | 四 | 糙米飯 | 豆酥魚丁 | 絲瓜麵線 | 三色豆乾丁 | 南瓜濃湯 | 水果 | |
| 6 | 9月6日 | 五 | 班親會補假，不供餐 | | | | | | |
| 7 | 9月9日 | 一 | 米飯 | 滷雞腿 | 竹筍炒蛋 | 南瓜地瓜葉 | 山藥排骨湯 | | |
| 8 | 9月10日 | 二 | 五穀飯 | 蒸豉汁雞球 | 蕃茄豆腐 | 櫻花蝦高麗菜 | 三色湯 | 水果 | |
| 9 | 9月11日 | 三 | 棕麵線 | 當歸鴨麵線料 | 造型包 | 蒜香四季豆 | | 水果 | |
| 10 | 9月12日 | 四 | 米飯 | 什錦蛋炒飯配料 | 枸杞絲瓜 | 丁香豆乾花生 | 黃瓜魚丸湯 | 乳飲品 | |
| 11 | 9月13日 | 五 | 五穀飯 | 三杯魚丁 | 桂筍絞肉 | 黃瓜豆芽菜 | 翡翠濃湯 | | |
| 12 | 9月16日 | 一 | 牛蒡飯 | 紅麴雞 | 炒有機菜 | 筍白筍蝦仁 | 絲瓜麵線湯 | 水果 | |
| 13 | 9月18日 | 三 | 麵食 | 花枝意麵 | 芋粿 | 鼎邊銼湯 | 糖漬蕃茄 | 水果 | |
| 14 | 9月19日 | 四 | 小米紅藜飯 | 三杯素杏菇 | 蒸蛋 | 莧菜腐竹 | 味噌豆腐湯 | 乳飲品 | |
| 15 | 9月20日 | 五 | 五穀飯 | 鳳梨肉片 | 韭菜豆乾 | 有機小松菜 | 人蔘雞湯 | | |
| 16 | 9月23日 | 一 | 芝麻飯 | 泡菜魚丁 | 肉燥大陸妹 | 香腸炒蛋 | 紫菜黃豆芽湯 | 水果 | |
| 17 | 9月24日 | 二 | 芝麻飯 | 腰果雞丁 | 黃瓜花片 | 桂筍肉絲 | 四神湯 | 水果 | |
| 18 | 9月25日 | 三 | 義大利麵 | 義大利肉醬 | 奶油餐包 | 烤檸檬雞排 | 冬瓜小紫蘇 | 素炒青花菜 | |
| 19 | 9月26日 | 四 | 糯米飯 | 素油飯配料 | 滷豆干蜜汁捲 | 蒜香莧菜 | 竹筍玉米湯 | 乳飲品 | |
| 20 | 9月27日 | 五 | 小米紅藜飯 | 沙茶炒魚丁 | 絲瓜炒蛋 | 梅子豆腐 | 芋頭米粉湯 | | |
| 21 | 9月30日 | 一 | 米飯 | 蒙古烤肉 | 芹菜豆干 | 筍白金沙 | 紫菜吻仔魚湯 | 水果 | |

臺南市
食農遊學地圖

酪梨 avocado

酪梨的構造圖

左完全成熟 / 右未成熟

酪梨的由來

酪梨原產於中美洲，主要生長在亞熱帶及地中海氣候地區，在臺灣主要的栽培地區為臺南市大內區及嘉義縣，產期從6月一直到隔年2月，其中8、9月是盛產期。因為果實形狀如梨，果肉口感如乳酪，故臺灣稱之為酪梨。金氏世界紀錄將酪梨列為世界上營養最豐富的水果。

富含單元不飽和脂肪酸與多元不飽和脂肪酸，是好的脂肪來源，有助身體抗發炎、降膽固醇，適量攝取有益健康。

含有抗氧化維生素C和維生素E等，且因酪梨油脂含量豐富，有助於脂溶性維生素A、D、E、K的吸收。

酪梨中富含葉黃素，可幫助維持眼睛健康，預防及延緩黃斑部病變。

酪梨富含油脂、熱量高，每100公克就有73-80大卡，小顆酪梨，每日建議不要超過半顆，大顆的酪梨，每日建議約六分之一左右較為適宜。

酪梨的營養價值

富含脂肪及膳食纖維，食用後可增加飽足感；酪梨雖好卻不適合過量食用，從營養學的角度來看酪梨屬「油脂類」。因此，食用酪梨的同時，須減少其他油脂類的攝取。

挑選指南

看外觀

- 果形完整。
- 略留蒂頭。
- 表皮較無光澤、無病蟲害、無龜裂。

進口酪梨

大部分外皮明顯凹凸不平。

觸外觀

- 手指輕壓有彈性。
- 馬上食用，可選購質地較軟者。
- 非當天食用，可選購質地較硬者等後熟變軟後再食用。

國產酪梨

大部分外皮平滑或略帶顆粒。

✗ 表皮光亮，代表成熟度不足。

○ 表皮較無光澤，代表成熟。

果實質地

軟：應立即食用。

硬：應立即食用。

切開吃不完時

去除種子，可於果肉切面灑些檸檬汁以延緩變色。或以保鮮膜密封冷藏，避免接觸空氣導致氧化變黑，可存放2-3天。

放在陰涼乾燥處存放4-5天，等後熟變軟再食用。不能放在冰箱，以免無法後熟變軟。若想加速催熟，可與香蕉等會散發乙烯的水果放在一起。

保存方式

臺南市政府教育局 關心您