

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 12 月 31 日
供應人數：1584 人
食譜設計：楊翬玲（營養師）

114 年 1 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	1 月 2 日	四	海苔香鬆飯	海帶結燒肉	蕃茄豆腐	有機木耳青江	筍絲雞湯	水果
2	1 月 3 日	五	米飯	鮑魚粥	滷雞翅	香菇白菜	丁香豆乾花生	
3	1 月 6 日	一	糯米飯	麻油雞飯	櫛瓜蝦仁	腐皮百頁	四神湯	水果
4	1 月 7 日	二	糙米飯	蒜頭雞	菠菜玉米	胡蘿蔔炒蛋	酸菜豬腸湯	乳飲品
5	1 月 8 日	三	麵疙瘩	炒什錦板條配料	烤地瓜	黑糖滷味	白菜魚餃湯	
6	1 月 9 日	四	五穀飯	蒸蛋	栗子白菜	韭菜炒黑輪	當歸鱸魚湯	
7	1 月 10 日	五	芝麻飯	素三杯豆腐	水蓮炒蛋	核桃雙花椰	蘿蔔菱角湯	
8	1 月 13 日	一	小米紅藜飯	三杯雞	高麗菜寬粉	龍鬚豆包	南瓜濃湯	水果
9	1 月 14 日	二	糙米飯	香滷豬腳	菇香絲瓜	豆薯炒蛋	紫菜黃豆芽湯	豆漿
10	1 月 15 日	三	棕麵線	當歸鴨麵線料	漢堡包	雞肉堡	綜合沙拉	水果
11	1 月 16 日	四	米飯	雞肉飯料	金絲油菜	烤香腸	金針肉絲湯	堅果塔 水果
12	1 月 17 日	五	五穀飯	蒲燒鯛魚	南瓜菠菜	芹菜小卷	素麻油四寶湯	

作伙來學台灣台語~



1. 用橐仔共葡萄套起來。

Iōng lok-á kā phû-tô thò--khí-lâi.
(用袋子把葡萄套起來。)

2. 兩葩葡萄

nng pha phû-tô
(兩串葡萄)

3. 酒廠買葡萄去激酒。

Tsiú-tshiunn bé phû-tô khi kik-tsiú.
(酒廠買葡萄去釀酒。)



臺南市
餐前5分鐘
午餐營養教育

葡萄
Grape

紅綠紫黑葡萄功效不一樣

一份約為10-13顆，一般人建議每天2-4份水果。

紅葡萄

1 熱量較低

2 花青素和多酚類

具抗氧化及抗發炎能力、改善血脂。

綠葡萄

1 鉀離子

預防高血壓、減少水腫發生、維持神經與肌肉作用。

2 維生素C

促進膠原蛋白合成、抗氧化變漂亮，並提升免疫力。

紫葡萄

1 維生素A和β-胡蘿蔔素

維持視覺功能、促進生長發育、提升免疫力。

2 花青素和多酚類

有助於清除自由基，具抗發炎及抗老化的作用。

黑葡萄

1 維生素E

具抗氧化角色。

2 維生素B1

扮演協助能量代謝與提升免疫力的角色。

不同顏色的葡萄在營養成分上略有差異，平時均衡適量攝取有助於提升健康。

臺南市政府教育局 關心您

廣告