

# 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：2025年4月30日  
 供應人數：1576人  
 食譜設計：楊翬玲（營養師）

## 114年5月臺南市安平區金城國民中學午餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果		豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	
								水果	乳飲品						
1	5月1日	四	糙米飯	砂鍋鴨	綠花椰黑珍珠菇	桂筍絞肉	紫菜叻仔魚湯			4.5	2	1.3	2	2	0
2	5月2日	五	米飯	素咖哩	水蓮杏鮑菇	菜圃九層蛋	素當歸湯			4.5	1.3	1	2	0	0
3	5月5日	一	五穀飯	蘑菇雞柳	肉燥大陸妹	豆薯蝦仁甜不辣	味噌豆腐湯	水果		4.6	2	1.2	2.1	2	0
4	5月6日	二	米飯	XO醬炒飯	香菇雞	菇菊青江	梅筍軟骨湯	豆漿		4.5	2.2	1	2.2	0	1
5	5月7日	三	麵食	麻醬麵配料	滷雞翅	滷海帶花生	餛飩湯	水果		5	2	1	2.2	2	0
6	5月8日	四	芝麻飯	蕃茄豆腐	海帶芽炒蛋	有機空心菜	榨菜粉絲湯			4.7	2	1.2	2	0	0
7	5月9日	五	糙米飯	三杯魚丁	莧菜玉米粒	筍白筍金沙	瓜子雞湯			4.6	1.8	1.2	2.1	0	0
8	5月12日	一	地瓜飯	花生豬腳	絲瓜麵線	韭菜豆乾片	黃瓜魚丸湯			4.7	2	1.5	2	0	0
9	5月13日	二	小米紅藜飯	沙茶豬肉	腰果花椰	竹筍蝦仁	南瓜濃湯	水果		4.7	2	1.7	2.1	2	0
10	5月14日	三	麵食	什錦蔬菜湯麵配料	塔香海蜆	肉包	麥克雞塊	乳品		6.8	1.5	1	2.1	0	1
11	5月15日	四	胚芽米飯	冬瓜燒鴨	蕃茄炒蛋	韭菜銀芽	蘿蔔魚餃湯	水果		4.7	1.8	1.4	2.1	2	0
12	5月16日	五	糙米飯	玉米豆腐	焗烤蔬菜	糖醋豆包	素當歸湯			4.8	1.8	1.1	2.3	0	0
13	5月19日	一	芝麻飯	鹹酥魚丁	砂鍋白菜	芝麻四季豆	人蔘雞湯	水果		4.5	2	1.2	2.5	2	0
14	5月20日	二	糙米飯	梅仔雞	黃瓜花片	酸菜麵腸	綠豆饅湯			6	1.8	1.1	2.1	0	0
15	5月21日	三	米飯	芋香粥	丁香豆干花生	空心菜玉米粒	滷翅小腿	水果		5.5	1.3	0.6	2	2	0
16	5月22日	四	五穀飯	蒜泥白肉	青江鴿蛋	豌豆莢花菜	人蔘雞湯	乳品		4.5	2	1.2	2	0	1
17	5月23日	五	糯米飯	素油飯配料	綜合滷味	南瓜地瓜葉	麻油猴頭菇湯			4.5	0.6	0.9	2	0	0
18	5月26日	一	五穀飯	豆乳雞	有機小松菜	劍筍麵腸	當歸鱸魚湯	水果		4.5	2.2	1.2	2.5	2	0
19	5月27日	二	芝麻飯	蒲燒鯛魚	竹筍炒蛋	菇香龍鬚菜	鴨肉冬粉湯			4.6	2	1.2	2	0	0
20	5月28日	三	鍋燒意麵	鍋燒麵配料	滷雞腿	蒜炒海帶根		乳品		6	2	0.6	2	0	1
21	5月29日	四	米飯	骰子肉丁	芋香白菜	玉筍四季豆	山藥香菇雞湯	水果		4.6	2	1.1	2	2	0

備註：一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，周菜單已預先上傳至校園食材登錄平臺 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/index.html>，請師生家長多加利用。  
 二、本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。  
 三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。  
 四、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準

### 臺南市 午餐營養教育 餐前5分鐘

營養午餐中最期待的就是咖哩飯，咖哩真的是受到小孩跟大人喜愛，更棒的是如此美味的食物居然同時很健康！



吃咖哩的好處

- ✓ **抗發炎**：咖哩中的主要成分「薑黃」，號稱解毒之王，有抗發炎、抗病毒作用。
- ✓ **抗氧化**：豐富的抗氧化劑，例如薑黃素、槲皮素、葉黃素、玉米黃素。
- ✓ **提升免疫力**：咖哩中的辛香料和胃液結合成達到殺菌作用，另外咖哩中的薑黃和常加入的食材如：洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、辣椒、薑等，都有助提升免疫力。
- ✓ **改善腸胃**：咖哩中的多種辛香料會促進膽汁分泌、腸道蠕動，增加新陳代謝。



咖哩這樣吃更健康

- ✓ 搭配去皮的雞肉可以減少熱量，多加蔬菜像是：花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄等更健康喔！
- ✓ 咖哩中的薑黃素搭配油脂，可增加薑黃素的吸收率。
- ✓ 市售的咖哩塊或調理包，油脂、熱量、鹽份含量大多過高，建議可自己用無鹹味的咖哩粉料理會更健康。



烹調小撇步

1. 烹煮時加入蘋果丁或蜂蜜增加甜味；加入牛奶可提升層次。
2. 起鍋前，加入原味優格，攪拌均勻後熄火悶10-15分鐘，可以讓肉更為軟嫩。

### 臺南市 午餐營養教育 餐前5分鐘

**跟著咖哩趴趴走** 咖哩會因為各國文化不同，而跟著改變成不同口味。臺灣早期因為被日本統治過，所以口味大多是日式咖哩居多。



美式咖哩

美式咖哩偏向於乾咖哩，會將咖哩夾在麵包裡食用，或是用麵包沾取少量咖哩吃。



印度咖哩

濃厚香料味，常搭配烤餅或米飯



泰國咖哩

分為綠、黃、紅咖哩三種不同口味，紅咖哩是以紅色乾辣椒烹煮；綠咖哩則是以新鮮青辣椒烹煮。



日本咖哩

會加入食材一同烹煮，如：馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、雞肉等食材，滑順的口感又多了蔬果的甜味，多用於咖哩飯或烏龍麵。