

發行人：洪自強、王慧君、尹昱文 校長

出版：高雄市小港區明義、鳳林、中山國民中學

行編輯：午餐供應委員會

本期主編：黃惠仙 營養師

編審：蔡佩吟、劉秋芳 營養師

※本校午餐供應國產肉品及蛋品，並優先選用國產蔬菜類食材

供應人數：2950人  
供應日數：20日

# 114年10月份 高雄市立明義/鳳林/中山國民中學菜單

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
01	114.10.01	三	米飯	*梅乾菜燒肉	*胡蘿蔔炒蛋	*豆竹山白	*芋頭西米露	
02	114.10.02	四	糙米飯	*洋蔥沙茶雞	洋芋三丁		冬瓜龍骨湯	香蕉
03	114.10.03	五	*炸醬乾拌麵蔬		*鍋貼3	炒青花菜	*關東煮	
04	114.10.07	二	紫米飯	*馬鈴薯燒肉	肉絲黃豆芽		*絲瓜蛋花湯	奇異果
05	114.10.08	三	米飯	*鳳梨豆豉雞	*香滷海帶根	*炒大黃瓜	*紅豆麥片湯	
06	114.10.09	四	*泡菜拉麵		*香酥肉排1	色花菜		加州李
07	114.10.13	一	米飯	*紅燒魚丁	甘藍粉絲	蒜炒空心菜	*金針菇蛋花湯	*豆漿
08	114.10.14	二	*五穀米飯	*蒜泥肉片	*玉米炒蛋	絲洋白菜	*味噌海芽湯	蘋果
09	114.10.15	三	米飯	*紅糟雞丁	*滷貢丸2	*豆皮青江菜	綠豆甘薯湯	
10	114.10.16	四	糙米飯	*日式滷豬排1	*麻婆豆腐	枸杞萵菜	黃瓜龍骨湯	香蕉
11	114.10.17	五	*咖哩南瓜海陸麵		*白煮蛋1	炒青花菜	白玉米血糕湯	
12	114.10.20	一	米飯	*橙汁雞排1	*沙茶五寶		鮮筍龍骨湯	*鮮乳
13	114.10.21	二	小米飯	*瓜仔油腐蔬	*海茸炒蛋	油菜	*玉米濃湯	加州李
14	114.10.22	三	米飯	*醬炒雞塊	*冬瓜筍片		*紅豆芝麻湯圓	
15	114.10.23	四	*紅燒豬肉麵		*銅鑼燒1			芭樂
16	114.10.27	一	米飯	*照燒親子丼	*鮪魚珍珠丸2	菜	冬瓜龍骨湯	*優酪乳
17	114.10.28	二	*燕麥飯	*蜜薯肉丁	*炒蒲瓜片	菜銀芽	酸菜鮑片湯	蘋果
18	114.10.29	三	米飯	*香酥雞丁	清燉海絲	枸杞高麗	*綜合薏仁湯	
19	114.10.30	四	糙米飯	*滷肉角	*香菇蒸蛋	蒜炒空心菜	哈佛蔬菜湯	香蕉
20	114.10.31	五	*義式海陸白醬麵		*沙嗲獅子頭1	炒青花菜	*青菜豆腐蛋花湯	

備註：1.本月份供應午餐20日。

2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

3.每餐提供700大卡~850大卡，含全穀雜糧類5~6份，蔬菜類1.5~2份，豆魚蛋肉類2~2.5份。

4.油脂類2~3份及水果類1份(或乳品類1份)。

5.10/3日、10/21日為響應節能減碳活動，提供低碳蔬食餐。

6.本校午餐食材所使用的黃豆製品，為非基因改造。

7.本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以\*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

\*為立即了解學生及家長午餐相關建議，請多利用午餐建議表單給予回饋，

定期統整意見資料提供營養師及廚房參考，連結網址亦公告於校網「午餐資訊內」

。表單連結網址及QR CODE：<https://forms.gle/ZTRp1LMwSWyHcaHb8>



※ 本校午餐供應國產蛋品，並優先選用國產蔬菜

## 114年10月份 高雄市立明義/中山/鳳林國民中學素食菜單

No	日期	星	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
01	114.10.01	三	米飯	*梅乾菜油腐	*胡蘿蔔炒蛋	*豆竹山白	*芋頭西米露	
02	114.10.02	四	糙米飯	*銀蘿燒豆干	洋芋三丁	炒地瓜葉	冬瓜紅棗湯	香蕉
03	114.10.03	五	*炸醬乾	拌麵	地瓜1	炒青花菜	*關東煮	
04	114.10.07	二	紫米飯	*馬鈴薯燒豆干	*干絲黃豆芽	油菜金菇	*絲瓜蛋花湯	奇異果
05	114.10.08	三	米飯	*鳳梨豆包 1	*香滷海帶根	*炒黃瓜片	*紅豆麥片湯	
06	114.10.09	四	*泡菜	拉麵	*麥克酥塊 2	雙色花菜		加州李
07	114.10.13	一	米飯	*三杯豆干	甘藍粉絲	炒空心菜	*金針菇蛋花湯	*豆漿
08	114.10.14	二	*五穀米飯	*醬汁油腐	*玉米炒蛋	薑絲洋白菜	*味噌海芽湯	蘋果
09	114.10.15	三	米飯	*紅糟豆腸	*什錦煎 1	*豆皮青江菜	綠豆甘薯湯	
10	114.10.16	四	糙米飯	*麻婆豆腐	*香芹豆干	枸杞莧菜	*黃瓜豆皮湯	香蕉
11	114.10.17	五	*義式南	瓜麵	*白煮蛋1	炒青花菜	銀蘿帶結湯	
12	114.10.20	一	米飯	*塔香茄子百頁	*彩色丸子	炒地瓜葉	*鮮筍湯	*鮮乳
13	114.10.21	二	小米飯	*瓜仔油腐	*海茸炒蛋	木須油菜	*玉米濃湯	加州李
14	114.10.22	三	米飯	*蕃茄豆腐	*冬瓜筍片	薑爆菜豆	*紅豆芝麻湯圓	
15	114.10.23	四	*紅燒菇	菇麵	*銅鑼燒1	雙色花菜		芭樂
16	114.10.27	一	米飯	*宮保豆干	*香酥秀珍菇	薑絲洋白菜	冬瓜紅棗湯	*優酪乳
17	114.10.28	二	*燕麥飯	*蜜汁豆腸	炒蒲瓜	鮮彩豆芽菜	酸菜鮑片湯	蘋果
18	114.10.29	三	米飯	*椒鹽豆干	清燉海絲	枸杞高麗菜	*綜合薏仁湯	
19	114.10.30	四	糙米飯	*海帶油腐	*香菇蒸蛋	炒空心菜	哈佛蔬菜湯	香蕉
20	114.10.31	五	*義式白	醬麵	*滷五香豆干1	炒青花菜	*青菜豆腐湯	

備註：1. 本月份供應午餐20日。

2. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。

3. 每餐提供700大卡~850大卡，含全穀雜糧類5~6份，蔬菜類1.5~2份，豆、蛋2~2.5份，油脂類2~3份及水果類1份(或乳品類1份)。

4. 本校午餐食材所使用的黃豆製品，為非基因改造。

5. 本校午餐供應國產蛋品，並優先選用國產蔬菜類食材。

6. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以\*標示。

# 高雄市310期 午餐教育月刊

## 雄愛特派員-食材迷思大解密

~某日午餐時段

營養師今天的炒魷魚裡面有塑膠異物...  
好像是塑膠細管。



真的嗎?我來看看...

這個不是塑膠管喔!這個是魷魚的軟脊骨~



這是魷魚的骨頭嗎?  
我還以為是魷魚吃到了塑膠片...

食材迷思大解密

是魷魚的軟骨 不是塑膠片



魷魚



軟脊骨

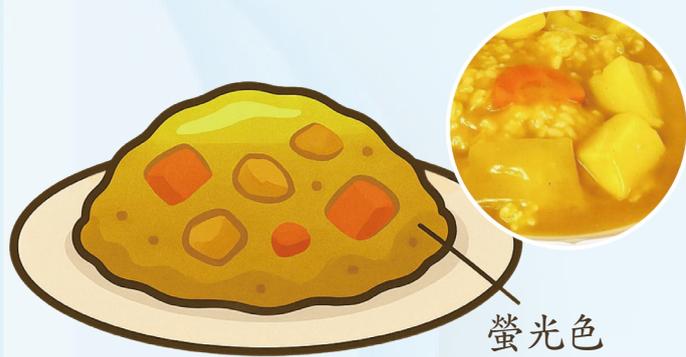


- ✓ 魷魚體內呈半透明的軟骨，是軟脊骨。
- ✗ 誤以為是塑膠異物，實際上是魷魚的骨骼。

大家在食用學校午餐時，會不會有時遇到食材出現異物，或是食材有特殊 " 異況 " 不知道是不是壞掉了呢？

這次特派員就為大家整理了一些常見或曾有疑義的異況來為大家進行解說。

## 台式咖哩為何會有螢光色？



- ✓ 台式咖哩使用的「咖哩粉」，其中薑黃比例佔了 50% 以上，加上台式咖哩在烹調上強調先用油炒香咖哩粉，因此上面會泛出螢光色。
- ✗ 這個螢光色不是裡面加了色素喔！

## 可食用的「糯米紙」不是塑膠



- ✓ 糯米紙是一種由糯米製成的食用薄膜，常用來包裝糖果或藥丸。
- ✗ 看起來像塑膠，其實可以一起吃下去！

## 松花皮蛋上的紋不是黴菌



- ✓ 蛋浸漬在鹼性溶液的過程中，胺基酸與鹼性物質反應，生成胺基酸鹽，最後形成美麗的松花。
- ✗ 不是黴菌，是正常現象，可以放心食用。

## 我是茶豆！我是膚色深沉的毛豆！



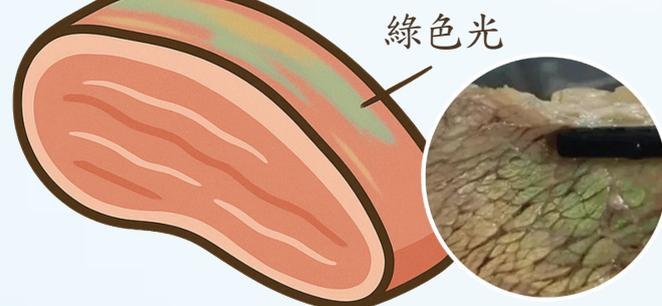
- ✓ 茶豆是大豆家族的一員，外表偏黑綠色，味道更濃郁。
- ✗ 並不是壞掉的毛豆，是另一種美味的品種！

## 雞肉裝熟？



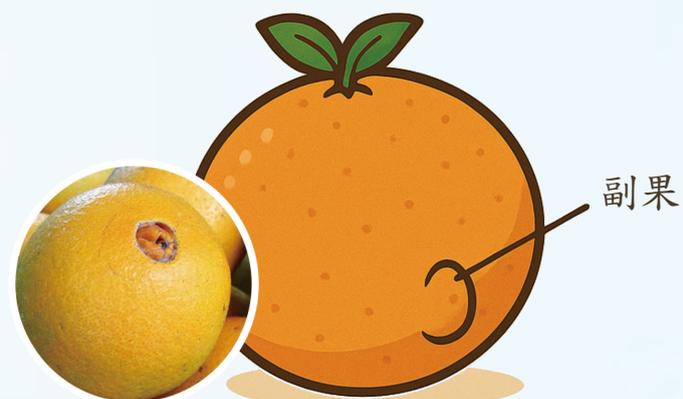
- ✓ 烹調雞肉時，骨髓受熱膨脹後，部分血紅素會從骨縫中滲出，累積在骨頭與肉的接觸面形成血紅色的區塊，看起來雖然紅紅的，但其實不是雞肉未煮熟，而是雞骨髓內的滲出物。
- ✓ 雞肉如果顏色從粉紅色轉為白色時，同時可以很輕易地骨肉分離，從肉上拉出雞絲代表雞肉已經熟了。

## 肉片上的綠色光不是壞掉變質



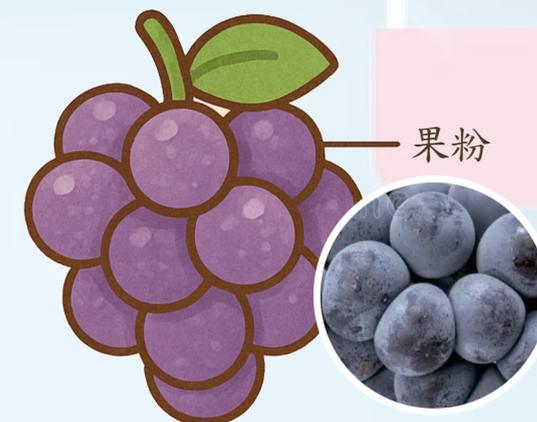
- ✓ 肉類帶有金屬感的綠色光，稱為肉的「虹彩現象」，主要是因為肉所含的元素、組織排列以及光線反射造成的！
- ✗ 不是壞掉，可要分辨仔細喔！

## 肚臍柑上的孔洞不是壞掉的水果



- ✓ 肚臍柑果實上的孔洞是副果，突起後呈圓錐狀似「肚臍」而得名。
- ✗ 並不是壞掉的水果

## 不是發霉！是天然的保護層



- ✓ 葡萄表面的白白粉末是「果粉」，是葡萄自己分泌出來的天然蠟質，有助保濕與防病蟲害。
- ✗ 常被誤認為發霉，其實是新鮮葡萄的象徵！



宣傳一下，高雄校園營養師有粉絲專頁喔！  
食材迷思大解密之前有在粉絲專頁上連載，粉絲頁不定期會分享很多食物的相關知識。  
歡迎大家有新的食材疑問也可以到粉絲頁上留言詢問，我們幫你一起找答案！