

台南高工 114第2學年度		第		11		週		營養午餐(團膳)		本校一律使用台灣豬肉					
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	
5/4	一	香Q米飯	洋蔥肉片	蔬菜炒蛋	麻婆豆腐	時蔬	高麗菜雞湯		6.2	3	2	0	3.5	867	
	食材	白米	肉片.洋蔥	玉米粒.三色豆.雞蛋	豆腐.青蔥.豬絞肉.辣豆瓣醬	時蔬	高麗菜.雞丁								
烹調方式		蒸	炒	炒	煮	燙	煮								
5/5	二	糙米飯	三杯雞丁	醬爆豆干	肉絲炒冬白	時蔬	花豆甜湯		6.2	3	2	1	3	904	
	食材	白米糙米	雞丁.薑片.九層塔	豆干切片.蔬菜.甜麵醬	肉絲.大白菜	時蔬	花豆.二砂糖								
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮								
5/6	三	番茄紅燒豬肉湯麵	滷雞翅	番茄紅燒豬肉湯麵料	胡蘿蔔炒蛋	時蔬	番茄紅燒豬肉麵湯		6.2	3	2	0	3.1	909	
	食材	白油麵	雞翅.滷包.醬油	肉丁.番茄.紅蘿蔔.白蘿蔔	紅蘿蔔.雞蛋	時蔬	高麗菜.滷包.醬油								
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮								
5/7	四	芝麻飯	特燒里肌	咖哩總匯 (馬鈴薯/紅蘿蔔/洋蔥/杏鮑菇)	紅燒豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯	甜品	6.2	3	2	0	3.2	853	
	食材	黑芝麻白米	豬排	馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.杏鮑菇.咖哩粉	油豆腐	時蔬	玉米粒.紅蘿蔔.洋蔥.奶油	甜品							
烹調方式		蒸	燒	煮	煮	燙	煮								
5/8	五	香Q白飯	蠔油翅小腿*2	芹香甜不辣	菇炒鮮蔬	時蔬	榨菜肉絲湯		6.3	3	2	0	3.1	856	
	食材	白米	翅小腿.素蠔油	芹菜.甜不辣絲	鮮菇.蔬菜	時蔬	榨菜絲.肉絲								
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								

紅字為新菜色

天冷促血循、護血管要吃對！4大類食物有助末梢循環暢通

第1類 / 全穀食物

全穀食物富含膳食纖維，可以吸附腸道油脂，三餐都吃全穀連續四週，有效降低壞膽固醇。常見全穀食物包括：五穀米、糙米、小米、紫米、燕麥、紅豆、綠豆、薏仁、南瓜、山藥、地瓜、芋頭、馬鈴薯。

第2類 / 蔬菜植化素

蔬菜植化素中有機硫化物具有促進血管彈性、降低血脂效果，每天吃效果更加明顯。常見蔬菜植化素（有機硫化物）食物包括：大蒜、洋蔥、青蔥、青花菜、白蘿蔔、蘆筍、高麗菜、甘藍菜、芥菜、菠菜。

第3類 / OMEGA-3脂肪酸

OMEGA-3脂肪酸在許多醫學實證上顯示，可以改善血管內皮細胞損傷、降低發炎反應、降低血壓，能預防粥狀動脈硬化。常見OMEGA-3脂肪酸食物包括：秋刀魚、青花魚、鯖魚、鮭魚、芥花油、葵花油、苦茶油、核桃。

第4類 / 辛香料食物

在飲食中適量加入一些辛香料食物，包含辣椒、蔥、薑、蒜頭、胡椒粒、薑黃粉等。除了能刺激味覺，促進食慾、增進消化，並且能使心跳加快、擴張末梢微血管、增加流向全身的血液。



資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

餐別		5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
營養午餐 (便當+麵食)	特餐 (A餐)	主菜	洋蔥肉片/滷雞塊	三杯雞丁/三杯肉丁	滷雞翅/滷豬排	特燒里肌/韓式雞排	蠔油翅小腿*2/蠔油肉片
	副菜	蔬菜炒蛋	醬爆豆干	義式香料番茄豬肉麵料	咖哩總匯	芹香甜不辣	
	副菜	麻婆豆腐	肉絲炒冬白	胡蘿蔔炒蛋	紅燒豆腐	菇炒鮮蔬	
	副菜	海結滷蘿蔔	花椰菜杏鮑菇	港式燒賣	洋蔥炒蛋	蠔油茄子	
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
	其他				甜品		
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	6.1	
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3.5	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2	
	水果類(份)	0	1	0	0	0	
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.5	
	熱量(kcal)	882	920	923	871	897	
素食 (B餐)	主菜	素紅燒魚排	素筍乾扣肉	沙茶素排	素辣子雞	素梅干豆包	
	副菜	醬爆豆干	紅燒麵輪	香菇高麗	翡翠豆腐	枸杞冬瓜	
	副菜	芹香炒菇	椒鹽茄子	蘿蔔毛豆	塔香炒菇	香滷豆干	
	副菜	枸杞南瓜	蔬菜炒菇	洋芋燉菇	三色花生	蜜汁南瓜	
	副菜	香菇高麗	大瓜什錦	宮保豆干	枸杞川耳	蠔油茄子	
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	6.2	
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	3	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2	
	水果類(份)	0	1	0	0	0	
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3.2	
	熱量(kcal)	867	890	913	859	853	

花青素護眼補腦、控血糖！避免營養素流失注意這4點

優點1 / 減重、穩定血糖

優點2 / 維持心血管健康

優點3 / 增進夜間視力

優點4 / 維持大腦功能

紫藍、紫紅色蔬果為花青素的良好來源，像是茄子、紫地瓜、紅火龍果、莓果類都是不錯的花青素來源。不過，真要說花青素含量較高的食物，還是以黑醋栗、黑莓、藍莓等莓果類高人一等！



資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	其他	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	總熱量(kcal)
5/11	一	紅藜麥飯	宮保雞丁	南瓜炒蛋	豆菊高麗菜	時蔬	冬菜粉絲湯		6	3	2	0	3.5	853
	食材	白米,紅藜麥	雞丁,洋蔥,乾辣椒	南瓜,雞蛋	高麗菜,豆菊	時蔬	冬菜,冬粉							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
5/12	二	香Q白飯	糖醋豬柳	什錦滷味	肉燥鮮蔬	時令蔬菜	芋頭西米露		6	3.2	2	1	3	905
	食材	白米	肉絲,洋蔥,鳳梨丁,番茄醬	紅蘿蔔,海帶結,花生,豆干片	絞肉,鮮蔬	時蔬	芋頭,西谷米,椰漿,二砂糖							
烹調方式		蒸	燒	炒	炒	燙	煮							
5/13	三	肉燥拌飯	滷雞塊	蘿蔔丸子	肉燥拌飯料	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6	3	2	0	3	890
	食材	白米	雞排	白蘿蔔,紅蘿蔔,小貢丸	豬絞肉,洋蔥,油蔥酥,油豆腐丁	時蔬	紫菜,雞蛋							
烹調方式		蒸	滷	滷	炒	燙	煮							
5/14	四	五穀飯	壽喜燒肉片	番茄炒蛋	蔬菜關東煮	時令蔬菜	筍片豬骨湯		6	3.2	2	1	3.5	928
	食材	白米 五穀米	肉片,洋蔥,白芝麻,柴魚片	番茄,雞蛋	白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米塊,黑輪	時蔬	豬骨,筍片							
烹調方式		蒸	煮	炒	煮	燙	煮							
5/15	五	紫米飯	醬爆雞丁	哨子豆腐	蔬菜粉絲	時令蔬菜	關東煮湯		6	3.1	2	0	3.3	851
	食材	白米,紫米	雞丁,蔬菜,甜麵醬	絞肉,豆腐,辣豆瓣醬,青蔥	蔬菜,冬粉	時蔬	白蘿蔔,紅蘿蔔,黑輪,米血							
烹調方式		蒸	煮	煮	炒	燙	煮							

貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝取不足，這時就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血

- 1.葉酸：**
民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，由於葉酸加熱時會被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。
- 2.維生素B12：**
維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食材的維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血，較有需要透過營養補充品補充。
- 3.維生素B6：**
維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量 (DRIs) 的每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、酵母、麥芽、糙米等食物攝得。



資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

餐別		5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	宮保雞丁/宮保肉丁	糖醋豬柳/糖醋雞排	滷雞塊/滷豬排	壽喜燒肉片/滷雞翅	醬爆雞丁/醬爆肉絲
	副菜	南瓜炒蛋	什錦滷味	蘿蔔丸子	番茄炒蛋	哨子豆腐
	副菜	培根高麗菜	肉燥鮮蔬	肉燥拌飯料	蔬菜關東煮	蔬菜粉絲
	副菜	奶油洋芋	枸杞冬瓜	奶油南瓜	三杯杏鮑菇	蠔油茄子
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他					
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3.2
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
	水果類(份)	0	1	0	1	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.2
	熱量(kcal)	882	920	923	931	871
素食 (B餐)	主菜	三杯素雞丁	薑絲燒素棒腿	素魚排	蠔油豆包	素燒牛蒡排
	副菜	洋芋什錦	三色豆腐	紅燒烤麩	紅燒麵輪	醬爆豆干
	副菜	番茄白花菜	豆皮高麗菜	芹香炒菇	魚香茄子	胡蘿蔔包白菜
	副菜	什錦鮮菇	塔香茄子	芝麻南瓜	蔬菜炒菇	蔬菜芋頭丁
	副菜	沙茶炒年糕	沙茶海帶根	香菇筍片	冬瓜什錦	薑絲海帶芽
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	6.3
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	3.1
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	1	0	1	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3
	熱量(kcal)	867	890	913	919	859

貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝取不足，這時就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血

1.葉酸：

民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，由於葉酸加熱時會被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。

2.維生素B12：

維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食材的維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血，較有需要透過營養補充品補充。

3.維生素B6：

維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量 (DRIs) 的每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、酵母、麥芽、糙米等食物攝得。



資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁