

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	其他	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
11/18	一	香Q白飯	香雞堡	麻婆豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		6.2	3	2.1	0	3	907
	食材	白米	香雞堡	粗豆腐 絞肉	肉絲 鮮蔬	蔬菜	榨菜,肉絲							
	烹調方式	蒸	炸	煮	炒	燙	煮							
11/19	二	五穀飯	紫蘇梅燒雞	南瓜炒蛋	培根炒鮮蔬	時令蔬菜	冬瓜山粉圓湯		6.2	3	2.1	1	3	967
	食材	白米 五穀米	雞丁 紫蘇梅	南瓜 雞蛋	培根 鮮蔬	蔬菜	冬瓜磚,山粉圓							
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
11/20	三	白醬蘑菇麵		鐵路排骨	薯條	時令蔬菜	白醬蘑菇湯	多多	6.2	3	2.1	0	3	907
	食材	麵條		鐵路排骨	薯條	蔬菜	三色豆,絞肉,洋蔥,蘑菇片	多多						
	烹調方式	蒸		煮	炸	燙	煮							
11/21	四	紫米飯	香滷翅小腿	醬燒豆腐	玉米三色	時令蔬菜	肉骨茶湯		6.4	3.1	2	0	3	866
	食材	白米 紫米	翅小腿	豆腐	絞肉 玉米	時蔬	龍骨丁 蘿蔔							
	烹調方式	蒸	滷	煮	煮	燙	煮							
11/22	五	香Q白飯	古早味燉肉	泰式甜不辣	木須炒鮮蔬	時令蔬菜	什錦香菇筍絲湯		6.2	3.1	2	0	3	852
	食材	白米	馬鈴薯,肉丁	甜不辣,洋蔥	黑木耳,鮮蔬	時蔬	香菇絲 筍絲 鮮蔬							
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮							

**抗氧化劑能減少自由基，避免身體發炎、老化**

- 一、維生素C: 芭樂、番茄、柑橘、奇異果、花椰菜、菠菜和青椒
  - 二、維生素E: 堅果是重要的食物來源，例如花生、胡桃、腰果、杏仁以及糙米等
  - 三、穀胱甘肽: 蘆筍、秋葵、洋蔥和葡萄柚
  - 四、葉黃素: 芥藍菜、菠菜、地瓜葉。若要同時補充玉米黃素可以吃玉米、南瓜和柳橙。
- 氧化是人體內的一種機制，人體會生成自由基，自由基是一種高度活性的分子，會和體內的其他分子產生反應，使細胞發炎、損傷、老化並帶來疾病。抗氧化劑能減少自由基，保護身體受到傷害。



餐別		11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主食	香雞堡 /韓式豬排	紫蘇梅燒雞 /黃金里肌	鐵路排骨 /無骨雞排	香滷翅小腿 /茄汁肉片	古早味燉肉 /香滷雞腿
	副菜	麻婆豆腐	南瓜炒蛋	薯條	醬燒豆腐	泰式甜不辣
	副菜	肉絲炒鮮蔬	培根炒鮮蔬	冰烤地瓜	玉米三色	木須炒鮮蔬
	副菜	味噌蘿蔔	椒鹽洋芋	三杯茄子	酸菜麵腸	紅絲四季豆
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他			多多		
營養分析	全穀雜糧類(份)	6	6	6	6.1	6.1
	豆魚蛋肉類(份)	3.1	3.2	3.1	3.2	3.2
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.4	3.4	3.4	3.2	3.2
	熱量(kcal)	856	863	916	864	864
素食 (B餐)	主菜	椒鹽魚排	蔬菜排	照燒素排	沙茶素雞丁	麻油腰花
	副菜	麻婆豆腐	南瓜炒蛋	冰烤地瓜	酸菜麵腸	泰式甜不辣
	副菜	香菇高麗菜	肉末黃瓜	毛豆干丁	醬燒豆腐	紅燒苦瓜
	副菜	玉筍彩椒	芹菜豆皮	薑絲炒雙椰	玉米甜豆	紅絲四季豆
	副菜	味噌蘿蔔	椒鹽洋芋	三杯茄子	彩椒鮮菇	沙茶海帶根
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他			多多		
	全穀雜糧類	6.2	6.2	6.2	6.1	6.1
	豆魚蛋肉類(份)	3.1	3	3	3.1	3.1
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3	3.2	3.2
	熱量(kcal)	852	844	904	856	856

抗氧化劑能減少自由基，避免身體發炎、老化

- 一、維生素C:芭樂、番茄、柑橘、奇異果、花椰菜、菠菜和青椒
- 二、維生素E:堅果是重要的食物來源，例如花生、胡桃、腰果、杏仁以及糙米等
- 三、穀胱甘肽:蘆筍、秋葵、洋蔥和葡萄柚
- 四、葉黃素:芥藍菜、菠菜、地瓜葉。若要同時補充玉米黃素可以吃玉米、南瓜和柳橙。

氧化是人體內的一種機制，人體會生成自由基，自由基是一種高度活性的分子

會和體內的其他分子產生反應，使細胞發炎、損傷、老化並帶來疾病。

抗氧化劑能減少自由基、保護身體受到傷害。



3大常見抗氧化保健功效  
抗氧化食物、水果清單  
一次看懂抗氧化作用

台南高工113第1學年度 第 14 週 營養午餐(團膳)															
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	其他	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	
11/25	一	香Q白飯	菲力雞排	麻油豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876	
	食材	白米	菲力雞排	凍豆腐高麗菜	肉絲鮮蔬	時蔬	蘿蔔珍珠魚丸								
烹調方式		蒸	炸	煮	炒	燙	煮								
11/26	二	糙米飯	糖醋咕咾肉	玉米炒蛋	蘑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	花豆甜湯		6.2	3	2	1	3	904	
	食材	白米糙米	肉丁.洋蔥.鳳梨丁.番茄醬	玉米粒雞蛋	蘑菇鮮蔬	時蔬	花豆.二砂糖								
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
11/27	三	紅燒什錦肉羹飯		蒜味大排	熟水餃	時令蔬菜	紅燒什錦肉羹湯		6.2	3.1	2.1	0	3.5	877	
	食材	白飯		蒜味大排	熟水餃*2	時蔬	柴魚.肉羹條.筍絲.木耳絲.紅蘿蔔絲								
烹調方式		蒸		煮	蒸	燙	煮								
11/28	四	胚芽飯	蔥燒雞丁	韓式年糕	豆皮炒鮮蔬	時令蔬菜	藥膳龍骨湯		6.4	3.1	2	1	3	926	
	食材	白米胚芽米	雞丁	年糕蔬菜	豆皮鮮蔬	時蔬	龍骨丁藥膳包								
烹調方式		蒸	燒	炒	炒	燙	煮								
11/29	五	香Q白飯	泡菜炒肉	三杯豆腐	花枝丸	時令蔬菜	豆皮蔬菜湯		6.3	3	2.1	0	3.3	867	
	食材	白米	大白菜.肉片.韓式泡菜	豆腐丸.層塔	花枝丸	時蔬	豆皮.蔬菜								
烹調方式		蒸	煮	炒	烤	燙	煮								

**紅色字為新菜色**

**抗氧化劑能減少自由基，避免身體發炎、老化**

- 一、維生素C: 芭樂、番茄、柑橘、奇異果、花椰菜、菠菜和青椒
- 二、維生素E: 堅果是重要的食物來源，例如花生、胡桃、腰果、芝麻
- 三、穀胱甘肽: 蘆筍、秋葵、洋蔥和葡萄柚
- 四、葉黃素: 芥藍菜、菠菜、地瓜葉。若要同時補充玉米黃素可以吃玉米、南瓜和柳橙

氧化是人體內的一種機制，人體會生成自由基，自由基是一種高度活性的分子，會和體內的其他分子產生反應，使細胞發炎、損傷、老化並帶來疾病。

抗氧化劑能減少自由基、保護身體受到傷害。



台南高工113第1學年度 第 14 週 營養午餐(便當)

餐別		11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主食	菲力雞排 / 黑川豬排	糖醋咕咾肉 / 雞米花	蒜味大排 / 黑胡椒雞排	蔥燒雞丁 / 蔥爆豬肉	泡菜炒肉 / 宮保雞丁
	副菜	麻油豆腐	玉米炒蛋	熟水餃	韓式年糕	三杯豆腐
	副菜	肉絲炒鮮蔬	蘑菇炒鮮蔬	三杯油腐	豆皮炒鮮蔬	花枝丸
	副菜	枸杞南瓜	咖哩洋芋	薑絲炒雙花椰	春日彩蔬	甜不辣炒小瓜
	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	6.2	6.2	6	6.1	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	927	916	924	871
素食 (B餐)	主菜	蜜汁素雞腿	芹香鴨肉	牛蒡排	麻油素腰花	香椿素雞丁
	副菜	麻油豆腐	玉米炒蛋	三杯油腐	毛豆三色	酸菜麵腸
	副菜	枸杞南瓜	豆豉青椒	薑絲炒雙花椰	芝麻牛蒡絲	紅蘿蔔炒木耳
	副菜	彩椒甜豆	咖哩洋芋	熟水餃	肉末芋頭	甜不辣炒小瓜
	副菜	芝麻海芽	塔香海茸	魚香茄子	春日彩蔬	馬蹄條
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他					
	全穀雜糧類	6.2	6.2	6.2	6.1	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1	3
	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	3	3	3.2	3.2
	熱量(kcal)	829	897	904	916	856
特餐 (C餐)	主食	蘿蔔什錦粥	藥膳湯麵	紅燒什錦肉羹飯	蔬菜粥	泡菜粥
	營養分析	全穀雜糧類 5	4.0	4.0	4.0	4.0
營養分析	豆魚蛋肉類(份)	1.8	1.8	1.8	2.0	2.0
	蔬菜類(份)	2	1.5	1.2	1.2	1.2
	水果類(份)	0	0	0	0.0	0.0
	油脂類(份)	3	3.0	3	3	3
	熱量(kcal)	623	588	580	573	573

抗氧化劑能減少自由基，避免身體發炎、老化

- 一、維生素C: 芭樂、番茄、柑橘、奇異果、花椰菜、菠菜和青椒
  - 二、維生素E: 堅果是重要的食物來源，例如花生、胡桃、腰果、杏仁以及糙米
  - 三、穀胱甘肽: 蘆筍、秋葵、洋蔥和葡萄柚
  - 四、葉黃素: 芥藍菜、菠菜、地瓜葉。若要同時補充玉米黃素可以吃玉米、南瓜
- 氧化是人體內的一種機制，人體會生成自由基，自由基是一種高度活性的分子，會和體內的其他分子產生反應，使細胞發炎、損傷、老化並帶來疾病。抗氧化劑能減少自由基、保護身體受到傷害。

