

台南高工 114第1學年度
 第
 1
 週
 營養午餐(團膳)

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)
9/1	一	香Q白飯	黑胡椒豬排	三絲炒蛋	豆干炒肉絲	時令蔬菜	冬瓜排骨湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食材	白米	豬排,黑胡椒	脆筍絲,紅蘿蔔,木耳絲,雞蛋	豆干,肉絲	時蔬	冬瓜,豬骨							
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
9/2	二	黎麥飯	辣子雞丁	金針菇炒蔬菜	肉燥麵輪	時令蔬菜	綠豆小薏仁湯		6.2	3.1	2	1	3	912
	食材	白米 黎麥	洋蔥,雞丁,辣椒	金針菇,紅蘿蔔	絞肉、麵輪	時蔬	綠豆,小薏仁,二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	炒	滷	燙	煮							
9/3	三	韓式燒肉飯 (附白飯)	五香滷雞翅	韓式燒肉飯料	炸地瓜薯條	時令蔬菜	味噌海帶芽湯		6.2	3	2	0	3	904
	食材	白米	雞翅	豆芽菜,蔥花,肉片,白芝麻,韓式辣醬,麻油	地瓜薯條	時蔬	味噌,蔥花,乾海帶芽							
烹調方式		蒸	滷	炒	炸	燙	煮							
9/4	四	香Q白飯	梅乾菜燉肉丁	玉米炒蛋	白菜滷	時令蔬菜	芹香魚丸湯		6.3	3	2	0	3.2	860
	食材	白米	肉丁,梅干菜,油豆腐	玉米粒,三色豆,雞蛋	蝦米,香菇絲,大白菜,紅蘿蔔	時蔬	西洋芹,小魚丸							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
9/5	五	紫米飯	鳳梨糖醋雞丁	奶油洋芋	蘑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		6.3	3	2	0	3.1	856
	食材	白米,紫米	雞丁,鳳梨丁,洋蔥,蕃茄醬	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,奶油	蘑菇片,蔬菜	時蔬	白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米塊							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							

紅色字體為新菜色

記憶力衰退，如何提升腦力？王進崑教授：必吃3種食物，讓腦袋更靈光

- 1.黃豆：豐富卵磷脂及優良蛋白質成份，可說是人體及大腦細胞不可或缺的營養素，特別是當中的卵磷脂成分更有補腦、增強記憶的效用。
- 2.海帶：有助於抑制發炎反應、預防記憶力衰退的omega3不飽和脂肪酸，以及DHA、EPA含量更是豐富，適量食用對人體好處多多。
- 3.香蕉：富含蔗糖、果糖、葡萄糖等3種天然糖分，能迅速補充人體所需的能量、提升體力，預防精神疲倦引起的記憶力不佳現象外，香蕉中所含有的豐富礦物質—鉀，不僅能平衡身體的鈉離子過高問題，更有促進人體細胞及組織生長的作用。

記憶力衰退，如何提升腦力？

王進崑教授：

必吃3種食物，讓腦袋更靈光

王進崑 教授

黃豆

海帶

香蕉

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

台南高工114第1學年度			第	1	週	營養午餐(便當)	
餐別			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
營養午餐 (便當)	特餐 (A餐)	主菜	黑胡椒豬排/菲力雞排	辣子雞丁/洋蔥肉絲	五香滷雞翅 /鐵路滷豬排	梅乾菜燉肉丁/ 滷雞丁	鳳梨糖醋雞丁/ 糖醋豬排
		副菜	三絲炒蛋	金針菇炒蔬菜	炸地瓜薯條	玉米炒蛋	奶油洋芋
		副菜	豆干炒肉絲	肉燥麵輪	韓式燒肉飯料	白菜滷	蘑菇炒鮮蔬
		副菜	蘿蔔燉香菇	義式烤洋芋	魚香茄子	果香麵腸	海帶三絲
		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	6.1
		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	0	0	0	0
		油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.5
		熱量(kcal)	882	860	923	871	897
	素食 (B餐)	主菜	香滷素排	糖醋素魷魚	照燒素排	沙茶素雞丁	麻油素腰花
		副菜	三絲炒蛋	金針菇炒蔬菜	炸地瓜薯條	玉米炒蛋	奶油洋芋
		副菜	豆干炒素肉絲	肉燥麵輪	毛豆豆乾丁	白菜滷	蘑菇炒鮮蔬
		副菜	蘿蔔燉香菇	義式烤洋芋	薑絲炒雙花椰	果香麵腸	海帶三絲
		副菜	枸杞南瓜	芝麻海帶芽	魚香茄子	彩椒鮮菇	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
	營養分析	其他					
		全穀雜糧類(份)	6.2		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	0	0	0	0
		油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3.2
	熱量(kcal)	867	403	913	859	853	

記憶力衰退，如何提升腦力？王進崑教授：必吃3種食物，讓腦袋更靈光

1.黃豆：豐富卵磷脂及優良蛋白質成份，可說是人體及大腦細胞不可或缺的營養素，特別是當中的卵磷脂成分更有補腦、增強記憶的效用。

2.海帶：有助於抑制發炎反應、預防記憶力衰退的omega3不飽和脂肪酸，以及DHA、EPA含量更是豐富，適量食用對人體好處多多。

3.香蕉：富含蔗糖、果糖、葡萄糖等3種天然糖分，能迅速補充人體所需的能量、提升體力，預防精神疲倦引起的記憶力不佳現象外，香蕉中所含有的豐富礦物質—鉀，不僅能平衡身體的鈉離子過高問題，更有促進人體細胞及組織生長的作用。



記憶力衰退，如何提升腦力？

王進崑教授：

必吃3種食物，讓腦袋更靈光



王進崑 教授



黃豆



海帶



香蕉

台南高工114第1學年度				第	2	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)
9/8	一	香Q白飯	蠔油滷豬排	培根炒粉絲	肉燥豆腐	時令蔬菜	蔬菜湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材	白米	豬排.素蠔油	培根.冬粉.蔬菜	豆腐.豬絞肉	時蔬	高麗菜.蕃茄.西洋芹							
	烹調方式		蒸	滷	炒	煮	燙	煮						
9/9	二	小米飯	咖哩雞丁	三杯米血	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	地瓜圓甜湯		6.2	2.8	2	1	3	889
	食材	白米.小米	雞丁.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉	米血.薑片.九層塔	洋蔥.雞蛋	時蔬	地瓜圓.二砂糖							
	烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮						
9/10	三	蘑菇肉醬麵	日式豬排	蘑菇肉醬麵料	漢堡麵包	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6.2	3	2.1	0	3.5	869
	食材	油麵	豬排	絞肉.三色豆.洋蔥.蘑菇醬.番茄醬	漢堡麵包	時蔬	玉米粒.雞蛋							
	烹調方式		蒸	炸	煮	烤	燙	煮						
9/11	四	香Q白飯	京醬炒肉片	蕃茄豆腐蛋	鮮菇高麗菜	時令蔬菜	酸辣湯	甜品	6.4	3.1	2	1	3	925.5
	食材	白米	豬肉片.洋蔥.蔬菜.甜麵醬	豆腐.蕃茄.雞蛋	生香菇.高麗菜.紅蘿蔔	時蔬	脆筍絲.豆腐.紅蘿蔔.木耳絲.雞蛋	甜品						
	烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮						
9/12	五	五穀米飯	糖醋豬排	蘿蔔滷豆干	蔬菜炒寬粉	時令蔬菜	榨菜肉絲湯							
	食材	白米.五穀米	豬排.鳳梨.冷凍蔥花.蕃茄醬	紅白蘿蔔.豆干	蔬菜.寬粉	時蔬	榨菜.肉絲							
	烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮						

吃薑防感冒、抗炎，薑功效

- 1.預防感冒:[含有豐富的維生素A、維生素E、維生素B與少量的維生素C](#)，而且屬於高膳食纖維、高鉀的植物。
- 2.止痛：[薑具有止痛效果](#)，自古就使用薑來止痛，包括減緩頭痛、關節痛或是生理痛等。
- 3.調節血糖：[薑對於糖尿病患者有協助控制餐後糖化血色素的效果](#)。
- 4.抗發炎：[薑裡面的薑辣素能降低體內發炎的反應](#)，對於風濕性關節炎、痛風等症狀具有緩解作用。



台南高工114第1學年度			第		2	週	營養午餐(便當)
餐別			9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
營養午餐（便當）	特餐（A餐）	餐點	蠔油滷豬排/香烤雞翅	茄汁肉片/咖哩雞丁	日式豬排/富貴雞排	京醬炒肉片/京醬雞丁	糖醋豬排/烤雞塊
		主食	培根炒粉絲	三杯米血	漢堡麵包	蕃茄豆腐蛋	蘿蔔滷豆干
		主菜	肉燥豆腐	洋蔥炒蛋	蘑菇肉醬	鮮菇高麗菜	蔬菜炒寬粉
		副菜	枸杞南瓜	玉米火腿	什錦滷味	塔香海蜆	毛豆三色
		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	6.2	6	6.1	6.3
		豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3
		蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3
		熱量(kcal)	882	867	916	864	851
	素食（B餐）	主菜	蜜汁素雞腿	芹香素鴨肉	牛蒡排	麻油素腰花	三杯杏鮑菇
		副菜	素燥豆腐	三杯紫菜糕	蘑菇素肉醬	烤地瓜	芝麻牛蒡絲
		副菜	枸杞南瓜	玉米素火腿	薑絲炒雙花椰	蕃茄豆腐蛋	蘿蔔滷豆干
		副菜	彩椒炒菇	塔香海蜆	什錦滷味	鮮菇高麗菜	蔬菜炒寬粉
		副菜	蔬菜粉絲	蔬菜炒蛋	魚香茄子	塔香海蜆	毛豆三色
		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	
		全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6.2	6.1	7
		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1	2
		蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3	3	3	3.2	3
		熱量(kcal)	829	837	904	856	825

吃薑防感冒、抗炎，薑功效

- 預防感冒:含有豐富的維生素A、維生素E、維生素B與少量的維生素C，而且屬於高膳食纖維、高鉀的極品。
- 止痛：薑具有止痛效果，自古就使用薑來止痛，包括減緩頭痛、關節痛或是生理痛等。
- 調節血糖：薑對於糖尿病患者有協助控制餐後糖化血色素的效果。
- 抗發炎：薑裡面的薑辣素能降低體內發炎的反應，對於風濕性關節炎、痛風等症狀具有緩解作用。

