

台南高工 113第2學年度 第 3 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)
2/17	一	香Q白飯	無骨香雞排	醬爆豆干	肉末玉米	時令蔬菜	柴魚風味湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食材	白米	無骨雞排	豆干,高麗菜,甜麵醬	絞肉 玉米粒	時蔬	白蘿蔔 柴魚片							
	烹調方式	蒸	炸	煮	炒	燙	煮							
2/18	二	胚芽飯	鐵板肉片	小可頌	螞蟻上樹	時令蔬菜	芹菜魚丸湯		7.2	2.5	2	0	3	877
	食材	白米 胚芽米	肉片 時蔬	小可頌麵包	冬粉 絞肉 鮮蔬	時蔬	芹菜 珍珠魚丸							
	烹調方式	蒸	炒	烤	炒	燙	煮							
2/19	三	香菇雞湯飯		花枝排	三絲炒蛋	時令蔬菜	香菇雞飯湯		6.2	3	2	0	3.1	909
	食材	白米		花枝排	筍絲,木耳絲,紅蘿蔔 雞蛋	時蔬	高麗菜,洋蔥,雞丁,紅蘿蔔							
	烹調方式	蒸		炸	炒	燙	煮							
2/20	四	芝麻飯	滷雞翅	肉羹燴大瓜	培根鮮蔬	時令蔬菜	芋頭西米露		6.2	3	2	0	3.2	853
	食材	黑芝麻 白米	三節翅 滷包	肉羹 大黃瓜	培根,鮮蔬	時蔬	西米露,芋頭丁							
	烹調方式	蒸	滷	煮	炒	燙	煮							
2/21	五	香Q白飯	紅燒雞丁	魯貢丸*1	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	羅宋湯		6.3	3	2	0	3.1	856
	食材	白米	雞丁	中貢丸*1	豬肉絲 鮮蔬	時蔬	番茄 西芹							
	烹調方式	蒸	燒	滷	炒	燙	煮							



放假後總是忘東忘西?「過年後症候群」中鏢?  
營養師:7大營養素助擺脫腦霧



資料來源: 華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師: 陳宜蕓

餐別		2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	無骨香雞排 /黃金里肌	鐵板肉片/菲力雞排	花枝排/日式豬排	滷雞翅/滷豬排	紅燒雞丁/蠔油肉絲
	副菜	醬爆豆干	小可頌	三絲炒蛋	肉羹燴大瓜	魯貢丸*1
	副菜	肉末玉米	螞蟻上樹	肉末四季豆	培根鮮蔬	肉絲炒鮮蔬
	副菜	絲瓜麵線	枸杞冬瓜	茄汁馬鈴薯	豆豉青椒	塔香海茸
	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	6.2	6.2	6.1
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3	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	922	871	897
素食 (B餐)	主菜	紅燒豆包	香椿燒豆腐	宮保素雞丁	醬燒雞丁	茄汁麵腸
	副菜	醬爆豆干	小可頌	紅燒豆包	三杯豆腐	魯貢丸*1
	副菜	絲瓜麵線	枸杞冬瓜	茄汁馬鈴薯	肉羹燴大瓜	芋頭肉末
	副菜	三色玉米	螞蟻上樹	肉末四季豆	豆豉青椒	彩椒杏鮑菇
	副菜	味噌蘿蔔	芝麻油菜	春日彩蔬	豆菊鮮蔬	塔香海茸
	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	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3.2
	熱量(kcal)	867	830	913	859	853

華人健康網 x 呼叫醫師

## 豆漿不只保護心血管！喝豆漿4大益處！

高敏敏營養師：  
豆漿花式喝法6大食譜





預防腦中風



預防高血壓



預防糖尿病



幫助瘦身

資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蕙

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)
2/24	一	海苔香鬆飯	日式豬排	肉末燒豆腐	香菇筍片	時令蔬菜	關東煮湯		6	3	2	0	3.5	853
	食材	白米,海苔香鬆	日式豬排	豆腐絞肉油蔥酥	筍片,香菇絲	時蔬	黑輪,白蘿蔔							
	烹調方式	蒸	炸	燒	炒	燙	煮							
2/25	二	香Q白飯	宮保翅小腿	番茄炒蛋	豆皮炒鮮蔬	時令蔬菜	綠豆地瓜湯		7.2	2.5	2	0	3	877
	食材	白米	翅小腿*2,乾辣椒,青蔥,油花生	番茄雞蛋	豆皮鮮蔬	時蔬	綠豆,地瓜							
	烹調方式	蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
2/26	三	蔥燒豬肉湯麵		三杯雞	小餐包	時令蔬菜	蔥燒豬肉湯料		6	3	2	0	3	890
	食材	熟白麵,紅蘿蔔,豬肉		雞丁,九層塔,薑片	小餐包	時蔬	高麗菜小貢丸							
	烹調方式	蒸		燒	烤	燙	煮							
2/27	四	五穀飯	泰式打拋肉片	紅燒獅子頭	肉末鮮蔬	時令蔬菜	味噌海帶芽湯	甜點	6	3.2	2	0	3.5	868
	食材	白米五穀米	豬肉,洋蔥,九層塔	獅子頭鮮蔬	絞肉鮮蔬	時蔬	海帶芽,味噌醬	甜點						
	烹調方式	蒸	炒	煮	炒	燙	煮	-						
2/28	五													
	食材	228連假												
	烹調方式													

紅字為新菜色，請參考

華人健康網 x 呼叫醫師

## 吃南瓜改善代謝症候群！

### 謝宜芳營養師揭： 營養輕食4大好處



**謝宜芳 營養師**



**減少多餘熱量堆積**



**減少多餘鈉鹽攝取**



**減少加工食品風險**



**增加抗氧化力**

資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜業

餐別		2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	日式豬排/卡拉雞排	宮保翅小腿/黑川里肌	三杯雞/京醬肉絲	泰式打拋肉片/蜜汁雞排	228連假
	副菜	肉末燒豆腐	番茄炒蛋	小餐包	紅燒獅子頭	
	副菜	香菇筍片	豆皮炒鮮蔬	佃煮南瓜	肉末鮮蔬	
	副菜	鹹蛋炒苦瓜	三杯菇	鐵板豆芽	海苔洋芋	
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
	其他				甜點	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6	6.2	
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3	3.2	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	
	水果類(份)	0	0	0	0	
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	
	熱量(kcal)	882	860	908	871	
素食 (B餐)	主菜	肉末燒豆腐	黑胡椒素雞丁	蔬菜排	椒鹽素雞丁	
	副菜	鹹蛋炒苦瓜	番茄炒蛋	醬燒豆包	茄汁麵腸	
	副菜	三杯茄子	豆皮炒鮮蔬	佃煮南瓜	蔬菜滷味	
	副菜	紅絲芹菜	彩椒鮮菇	鐵板豆芽	海苔洋芋	
	副菜	香菇筍片	芝麻時蔬	野菜天婦羅	紅絲炒花椰	
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
	其他				甜點	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	
	水果類(份)	0	0	0	0	
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	
	熱量(kcal)	867	830	913	859	

華人健康網 x 呼叫醫師

## 吃南瓜改善代謝症候群！

謝宜芳營養師揭：  
營養輕食4大好處





減少多餘熱量堆積



減少多餘鈉鹽攝取



減少加工食品風險



增加抗氧化力