

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)
12/1	一	香Q白飯	宮保肉絲	培根炒粉絲	茄汁豆腐	時令蔬菜	芹香魚丸湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材	白米	肉絲.洋蔥.乾辣椒	培根.冬粉.蔬菜	豆腐.豬絞肉.三色豆番茄 醬	時蔬	芹菜.小魚丸							
烹調方式		蒸	炒	炒	煮	燙	煮							
12/2	二	小米飯	咖哩雞丁	三杯米血	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	燒仙草		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	綠豆.花豆.薏仁.QQ圓 .二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮							
12/3	三	炸醬麵	無骨雞排	炸醬麵料	小可頌	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯		6.2	3	2.1	0	3.5	869
	食材	油麵	無骨雞排	豆乾丁.絞肉.三色豆.炸 醬	小可頌	時蔬	蔬菜.雞蛋							
烹調方式		蒸	炸	煮	烤	燙	煮							
12/4	四	香Q白飯	蒜味雞丁	蕃茄炒蛋	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	雞丁.蒜頭	豆腐.番茄.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							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
12/5	五	五穀米飯	京醬肉片	蜜汁豆干	泡菜炒寬粉	時令蔬菜	蔬菜湯							
	食材	白米.五穀米	豬片.蔬菜.甜麵醬	白芝麻.豆干	泡菜.蔬菜.寬粉	時蔬	高麗菜.西洋芹.番茄							
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		14週營養午餐(便當)	
餐別		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
		星期一	星期二	星期三	星期四
特餐 — A 餐 —	餐點	宮保肉絲 /香烤翅小腿*2	咖哩雞丁/咖哩肉片	無骨香雞排/日式豬排	蒜味雞丁/蒜味豬排
	主食	培根炒粉絲	三杯米血	小可頌	蕃茄炒蛋
	主菜	茄汁豆腐	洋蔥炒蛋	炸醬麵料	鮮菇高麗菜
	副菜	枸杞冬瓜	玉米花生	什錦滷味	塔香海絨
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他			甜品	
營養午餐 — 便當 —	全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6	6.1
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	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	867	916	864
素食 — B 餐 —	主菜	蜜汁素雞腿	芹香素鴨肉	牛蒡排	麻油素腰花
	副菜	素燥豆腐	三杯紫菜糕	素炸醬料	烤地瓜
	副菜	枸杞冬瓜	玉米花生	薑絲炒雙花椰	蕃茄豆腐蛋
	副菜	香酥玉米餅	芝麻帶芽	什錦滷味	鮮菇高麗菜
	副菜	蔬菜粉絲	高麗菜炒蛋	魚香茄子	塔香海絨
	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
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1
	水果類(份)	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3	3.2
	熱量(kcal)	829	837	904	856

## 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、高鉀的根莖類蔬菜。

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。

資料來源：康健網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

