

台南高工 114第2學年度		第 15 週 營養午餐(團膳)							本餐廳一律使用台灣豬肉					
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)
6/1	一	鳳梨培根玉米拌飯(白飯)	黑胡椒豬排	鳳梨培根玉米拌飯料	薯條雙拼	時令蔬菜	芋頭西米露甜湯		6.2	3	2	0	3	844
	食	白米	豬排,黑胡椒	鳳梨丁,碎培根,玉米粒,洋蔥	地瓜薯條,馬鈴薯條	時蔬	芋頭小丁,西谷米,椰漿,二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	炒	炸	燙	煮							
6/2	二	香Q白飯	糖醋豬柳	南瓜炒蛋	肉燥鮮蔬	時令蔬菜	冬菜冬粉湯		6	2.8	2	0	3	875
	食	白米	肉絲,洋蔥,鳳梨丁,番茄醬	南瓜,雞蛋	絞肉,蔬菜	時蔬	冬菜,冬粉							
烹調方式		蒸	煮	炒	滷	燙	煮							
6/3	三	藜麥飯	三杯雞丁	什錦滷味	沙茶高麗菜	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6.2	3.1	2	0	3.5	874
	食	白米,藜麥	雞丁,九層塔,薑,麻油	紅蘿蔔,海帶結,花生,豆干片	高麗菜,紅蘿蔔,木耳絲,沙茶醬	時蔬	紫菜,雞蛋							
烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮							
6/4	四	五穀飯	咖哩魚丁	番茄炒蛋	蔬菜開東煮	時令蔬菜	筍片豬骨湯		6.5	3	2	0	3	865
	食	白米,五穀米	魚丁,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔,咖哩粉	番茄切角,豆腐,雞蛋,蕃茄醬	白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米塊,黑輪	時蔬	筍片,豬骨							
烹調方式		蒸	煮	炒	煮	燙	煮							
6/5	五	紫米飯	十三香油翅小翅	哨子豆腐	蔬菜粉絲	時令蔬菜	芹珠蘿蔔湯		6.6	2.5	2	0	3	835
	食	白米,紫米	翅小翅,十三香粉	豆腐,絞肉,辣豆瓣醬,蔥花	冬粉,蔬菜	時蔬	芹菜,白蘿蔔							
烹調方式		蒸	煮	煮	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营养素，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。

華人健康網 x 呼叫醫師

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：陳宜菁

餐別		6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	黑胡椒豬排/菲力雞排	糖醋豬柳/糖醋雞丁	三杯雞丁/三杯肉片	咖哩魚丁/咖哩肉丁	十三香滷翅小腿 /十三香滷豬排
	副菜	鳳梨培根玉米拌飯料	南瓜炒蛋	什錦滷味	番茄炒蛋	哨子豆腐
	副菜	薯條雙拼	肉燥鮮蔬	沙茶高麗菜	蔬菜關東煮	蔬菜粉絲
	副菜	打拋茄子	枸杞冬瓜	奶油洋芋	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	6.2	6.5	6.5	6.6
	豆魚蛋肉類(份)	3	3.1	3	3	2.5
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3.5	3	3	3
	熱量(kcal)	844	874	865	865	835
素食 (B餐)	主菜	紅燒素排	紅麴燒素排	素黑胡椒雞丁	蔬菜排	黑胡椒素排
	副菜	海結冬瓜	滷紅白蘿蔔	三杯炒菇	彩椒炒菇	金菇紅蘿蔔
	副菜	筍乾豆腐	香滷豆干	咖哩白花菜	九層塔蕃茄	咖哩洋芋
	副菜	三杯炒菇	蜜汁香菇	三絲大白菜	四季豆三絲	白花什錦
	副菜	豆皮高麗菜	椒鹽地瓜	紅油三絲	麻婆豆腐	番茄豆腐
	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)	6.35	6.22	6.57	6.34	6.35
	豆魚蛋肉類(份)	3	3	3	3	3
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3	3.25	3
	熱量(kcal)	855	845	870	865	855

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。

華人健康網 x 呼叫醫師

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：陳宜薰

台南高工114第2學年度		第 16 週 營養午餐(團膳)							本餐廳一律使用台灣豬肉					
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)
6/8	一	香Q白飯	壽喜燒肉片	胡蘿蔔炒蛋	豆干炒肉絲	時令蔬菜	藥膳湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材	白米	肉片,洋蔥,柴魚片,白芝麻	胡蘿蔔,雞蛋	豆干切片,肉絲,青蔥,辣椒	時蔬	冬瓜,薑絲,藥膳包,皮絲							
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
6/9	二	香Q白飯	蘿蔔雞丁	麻油高麗菜豆皮	海帶三絲	時令蔬菜	綠豆湯		6.2	2.8	2	0	3	889
	食材	白米	雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔,醬油	麻油,高麗菜,豆筋,薑	海帶絲,紅蘿蔔,豆干絲	時蔬	綠豆,二砂糖							
	烹調方式	蒸	煮	煮	炒	燙	煮							
6/10	三	肉燥拌飯(白飯)	柳葉魚*2	蘿蔔丸子	肉燥拌飯料	時令蔬菜	關東煮湯		6.2	3	2.1	0	3.5	869
	食材	白飯	柳葉魚*2	白蘿蔔,紅蘿蔔,小貢丸	絞肉,油蔥酥,油豆腐,洋蔥	時蔬	白蘿蔔,黑輪,米血							
	烹調方式	蒸	炸	煮	煮	燙	煮							
6/11	四	香Q白飯	麵輪燉肉丁	南瓜炒蛋	白菜滷	時令蔬菜	芹香魚丸湯	甜品	6.47	2.12	2	0	3	857
	食材	白米	豬肉丁,麵輪	南瓜,雞蛋	鮮菇,大白菜	時蔬	芹菜(或西芹),珍珠魚丸	甜品						
	烹調方式	蒸	滷	炒	煮	燙	煮							
6/12	五	小米飯	香菇雞丁	奶油洋芋	蘑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6.75	2.6	2	0	3	853
	食材	白米,小米	香菇,雞丁,高麗菜,薑	馬鈴薯,紅蘿蔔,奶油	蘑菇片,蔬菜	時蔬	玉米粒,雞蛋							
	烹調方式	蒸	煮	煮	煮	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。



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

餐別		6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	餐點	壽喜燒肉片/韓式雞排	蘿蔔雞丁/蘿蔔肉丁	柳葉魚*2/日式豬排	麵輪燉肉丁/滷雞塊	香菇雞丁/香菇肉片
	主食	胡蘿蔔炒蛋	麻油高麗菜豆皮	肉燥拌飯料	南瓜炒蛋	奶油洋芋
	主菜	豆干炒肉絲	海帶三絲	蘿蔔丸子	白菜滷	蘑菇炒鮮蔬
	副菜	蘿蔔燉香菇	玉米毛豆仁	奶油南瓜	黑胡椒毛豆莢	客家小炒
	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)	6.3	6.2	6.2	6.47	6.75
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.8	3	2.12	2.6
	蔬菜類(份)	2.1	2	2.1	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.5	3	3
	熱量(kcal)	876	829	869	857	853
素食 (B餐)	主菜	醬燒素排	素燻鵝	素糖醋排骨	素薑絲魚排	茄汁豆包
	副菜	宮保豆腐	三杯海帶根	宮保杏鮑菇	沙茶海茸	彩椒炒菇
	副菜	茄汁洋芋	香菇筍片	塔香豆干	什錦炒菇	九層塔蕃茄
	副菜	彩椒杏鮑菇	乾煸四季豆	三色玉米	紅藜毛豆仁	炒三絲
	副菜	豆薯三絲	木須白菜	紅蘿蔔木耳	沙茶白菜	麻婆豆腐
	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	6	6
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3	2.5
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	1.5
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3.5	3	3
熱量(kcal)	829	837	853	830	780	

### 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。
- 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：陳宜蕙