

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)
1/5	一	香Q白飯	茄汁洋蔥豬肉	胡蘿蔔炒蛋	麻婆豆腐	時令蔬菜	菜頭丸子湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食材	白米	肉片.洋蔥.番茄醬	紅蘿蔔.雞蛋	豆腐.三色豆.豬絞肉	時蔬	白蘿蔔魚丸							
烹調方式		蒸	燒	炒	煮	燙	煮							
1/6	二	糙米飯	三杯雞丁	醬爆豆干	肉絲炒冬白	時令蔬菜	綜合湯圓		6.2	3	2	1	3	904
	食材	白米 糙米	雞丁.薑片.九層塔	豆干切片.蔬菜.甜麵醬	肉絲.大白菜	時蔬	湯圓.綠豆.薏仁.花豆.二砂糖							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
1/7	三	大滷麵	滷雞翅	麻辣湯	南瓜炒蛋	時令蔬菜	大滷麵湯料		6.2	3	2	0	3.1	909
	食材	白油麵	雞翅.滷包.醬油	高麗菜.火鍋料.豆菊.金針菇	南瓜.雞蛋	時蔬	筍絲.黑木耳.紅蘿蔔.大白菜.豆腐.雞蛋.香菇絲							
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮							
1/8	四	芝麻飯	鐵路豬排	咖哩總匯	紅燒豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯		6.2	3	2	0	3.2	853
	食材	黑芝麻 白米	豬排.鹹菜絲	馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.杏鮑菇.咖哩粉	豆腐	時蔬	玉米粒.紅蘿蔔.洋蔥.奶油							
烹調方式		蒸	滷	煮	煮	燙	煮							
1/9	五	香Q白飯	香菇雞丁	哨子豆腐	菇炒鮮蔬	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		6.3	3	2	0	3.1	856
	食材	白米	雞丁.香菇.高麗菜	豆腐.花椒.辣豆瓣醬.絞肉	鮮菇.蔬菜	時蔬	榨菜絲.肉絲							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							

紅字為新菜色

天冷促血循、護血管要吃對！4大類食物有助末梢循環暢通

第1類 / 全穀食物

全穀食物富含膳食纖維，可以吸附腸道油脂，三餐都吃全穀連續四週，有效降低壞膽固醇。常見全穀食物包括：五穀米、糙米、小米、紫米、燕麥、紅豆、綠豆、薏仁、南瓜、山藥、地瓜、芋頭、馬鈴薯。



第2類 / 蔬菜植化素

蔬菜植化素中有機硫化物具有促進血管彈性、降低血脂效果，每天吃效果更加明顯。常見蔬菜植化素（有機硫化物）食物包括：大蒜、洋蔥、青蔥、青花菜、白蘿蔔、蘆筍、高麗菜、甘藍菜、芥菜、菠菜。

第3類 / OMEGA-3脂肪酸

OMEGA-3脂肪酸在許多醫學實證上顯示，可以改善血管內皮細胞損傷、降低發炎反應、降低血壓，能預防粥狀動脈硬化。常見OMEGA-3脂肪酸食物包括：秋刀魚、青花魚、鯖魚、鮭魚、芥花油、葵花油、苦茶油、核桃。

第4類 / 辛香料食物

在飲食中適量加入一些辛香料食物，包含辣椒、蔥、薑、蒜頭、胡椒粒、薑黃粉等。除了能刺激味覺，促進食慾、增進消化，並且能使心跳加快、擴張末梢微血管、增加流向全身的血液。

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

餐別		1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
營養午餐 (便當 + 麵食)	特餐 (A餐)	主菜	茄汁洋蔥肉片 /茄汁翅小腿	三杯雞丁/三杯肉絲	滷雞翅/柳葉魚*2	鐵路豬排/韓式雞排	香菇雞丁/香菇肉丁
		副菜	胡蘿蔔炒蛋	醬爆豆干	麻辣燙	咖哩總匯	哨子豆腐
		副菜	麻婆豆腐	肉絲炒冬白	南瓜炒蛋	紅燒豆腐	菇炒鮮蔬
		副菜	蠔油茄子	芹香杏鮑菇	紅絲四季豆	日式蒸蛋	海結滷蘿蔔
		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	6.1	6.1	6.2	6.1
營養午餐 (便當 + 麵食)	素食 (B餐)	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	1	0	0	0
		油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.5
		熱量(kcal)	882	920	923	871	897
	營養分析	主菜	紅燒素排	三杯素雞丁	宮保素排	薑絲燒素魚排	素紅麴排
		副菜	麻婆豆腐	烤地瓜	紅燒麵泡	咖哩總匯	茄汁麵腸

花青素護眼補腦、控血糖！避免營養素流失注意這4點

優點1／減重、穩定血糖

優點2／維持心血管健康

優點3／增進夜間視力

優點4／維持大腦功能

紫藍、紫紅色蔬果為花青素的良好來源，像是茄子、紫地瓜、紅火龍果、莓果類都是不錯的花青素來源。不過，真要說花青素含量較高的食物，還是以黑醋栗、黑莓、藍莓等莓果類高人一等！



台南高工 114第1學年度				第 20 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	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)	
1/12	一 食材	紅藜麥飯	宮保雞丁	番茄炒蛋	培根高麗菜	時令蔬菜	冬菜粉絲湯		6	3	2	0	3.5	853	
		白米,紅藜麥	雞丁.洋蔥.乾辣椒	番茄.雞蛋	高麗菜.培根	時蔬	冬菜.冬粉								
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮								
1/13	二 食材	香Q白飯	糖醋肉丁	什錦滷味	肉燥鮮蔬	時令蔬菜	冬瓜QQ圓		6	3.2	2	1	3	905	
		白米	肉丁.洋蔥.鳳梨丁.番茄醬	紅蘿蔔.海帶結.花生.豆干片	絞肉.鮮蔬	時蔬	冬瓜磚.QQ圓.二砂糖								
烹調方式		蒸	燒	炒	炒	燙	煮								
1/14	三 食材	古早味肉燥飯	滷雞排	蘿蔔丸子	古早味肉燥飯料	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6	3	2	0	3	890	
		白米	雞排	白蘿蔔.紅蘿蔔.小貢丸	豬絞肉.洋蔥.油蔥酥.油豆腐丁	時蔬	紫菜.雞蛋								
烹調方式		蒸	滷	滷	炒	燙	煮								
1/15	四 食材	五穀飯	壽喜燒肉片	玉米炒蛋	蔬菜關東煮	時令蔬菜	南瓜濃湯		6	3.2	2	1	3.5	928	
		白米 五穀米	肉片.洋蔥.白芝麻.柴魚片	玉米粒.雞蛋	白蘿蔔.紅蘿蔔.玉米塊.香菇	時蔬	南瓜.洋蔥.奶油.馬鈴薯								
烹調方式		蒸	煮	炒	煮	燙	煮								
1/16	五 食材	紫米飯	左宗棠雞丁	蔬菜粉絲	三杯高麗菜米血	時令蔬菜	菜頭豬骨湯		6	3.1	2	0	3.3	851	
		白米.紫米	雞丁.洋蔥.紅蘿蔔.蕃茄醬.辣豆瓣醬	蔬菜.冬粉	米血.高麗菜.九層塔.薑片	時蔬	白蘿蔔.豬骨								
烹調方式		蒸	煮	炒	煮	燙	煮								

貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝取不足，這時就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血。

1.葉酸：

民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，由於葉酸加熱時會被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。

2.維生素B12：

維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食材的維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血，較有需要透過營養補充品補充。

3.維生素B6：

維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量 (DRIs) 的每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、酵母、麥芽、糙米等食物攝得。



餐別		1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	宮保雞丁/宮保肉絲	糖醋肉丁/糖醋雞排	滷雞排/滷豬排	壽喜燒肉片/烤雞翅	左宗棠雞丁/左宗棠肉片
	副菜	番茄炒蛋	什錦滷味	蘿蔔丸子	玉米炒蛋	三杯高麗菜米血
	副菜	培根高麗菜	肉燥鮮蔬	古早味肉燥飯拌料	蔬菜關東煮	蔬菜粉絲
	副菜	馬鈴薯溫沙拉	枸杞青江菜	南瓜燒	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					
營養午餐 (便當+麵食)	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	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	920	923	931	871
素食 (B餐)	主菜	宮保素雞丁	黑胡椒素排	牛蒡素排	椒鹽素雞丁	香酥素排
	副菜	番茄炒蛋	什錦滷味	香滷豆干	茄汁麵腸	三杯高麗菜素米血
	副菜	素火腿高麗菜	素燥鮮蔬	蘿蔔丸子	玉米炒蛋	蔬菜粉絲
	副菜	馬鈴薯溫沙拉	枸杞青江菜	素燥拌料	蔬菜關東煮	蠔油茄子
	副菜	芝麻海帶芽	鳳梨木耳	南瓜燒	三杯杏鮑菇	白菜滷
	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	6.3
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	3.1
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	1	0	1	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3
	熱量(kcal)	867	890	913	919	859

貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝取不足，這時就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血。

1. 葉酸：

民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，由於葉酸加熱時會被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。

2. 維生素B12：

維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食材的維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血，較有需要透過營養補充品補充。

3. 維生素B6：

維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量 (DRIs) 的每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、酵母、麥芽、糙米等食物攝得。

