

台南高工114第2學年度				第	17	週	營養午餐(團膳)		本餐廳豬肉來源一律使用台灣豬肉										
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)					
6/15	一	香Q白飯	蠔油豬柳	螞蟻上樹	糖醋豆腐	時令蔬菜	南瓜濃湯		5.5	2.5	2.1	0	3.5	782.5					
	食材	白米	肉絲.筍片.素蠔油	絞肉.冬粉.蔬菜	豆腐.鳳梨丁.番茄醬.洋蔥	時蔬	玉米醬.洋蔥.南瓜.奶油												
烹調方式		蒸	炒	炒	煮	燙	煮												
6/16	二	小米飯	蔥燒雞丁	三杯高麗菜米血	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	綜合燒仙草		5	2.5	2	0	3	802.5					
	食材	白米.小米	雞丁.青蔥.冬瓜.紅蘿蔔.	九層塔.薑.高麗菜.米血	洋蔥.雞蛋	時蔬	仙草汁.綠豆.花豆.薏仁.湯圓.二砂糖												
烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮												
6/17	三	茄汁肉醬麵	香酥鮮魚排	茄汁肉醬麵料	滑蛋燒賣	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6	2.5	2.1	0	3.5	817.5					
	食材	白油麵	魚排	絞肉.三色豆.蕃茄汁.洋蔥	雞蛋.燒賣	時蔬	紫菜.雞蛋												
烹調方式		蒸	炸	煮	烤	燙	煮												
6/18	四	香Q白飯	蒜味肉片	玉米炒蛋	大黃瓜什錦	時令蔬菜	酸辣湯		5.5	2.5	2	0	3	757.5					
	食材	白米	蒜末.蔬菜.肉片	玉米粒.雞蛋	大黃瓜.木耳絲.紅蘿蔔.黃金魚蛋	時蔬	筍絲.木耳絲.紅蘿蔔絲.豆腐.雞蛋												
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮												
6/19	五																		
	食材	端午節假期																	
烹調方式																			

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

台南高工114第2學年度			第	17	週	營養午餐(便當)		本餐廳豬肉來源一律使用台灣豬	
餐別			6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日		
			星期一	星期二	星期三	星期四			
營養午餐(便當)	特餐 (A餐)	餐點	蠔油豬柳/蠔油雞翅	蔥燒雞丁/蔥燒肉絲	香酥鮮魚排/富貴雞排	蒜味肉片/蒜味雞丁	端午節假期		
		主食	螞蟻上樹	三杯高麗菜米血	滑蛋燒賣	玉米炒蛋			
		主菜	糖醋豆腐	洋蔥炒蛋	茄汁肉醬麵料	大黃瓜什錦			
		副菜	枸杞南瓜	奶油玉米	什錦滷味	塔香炒烤麩			
		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)	6.1	5.7	6	5.5			
		豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5	3	3			
		蔬菜類(份)	2.1	2	2.4	2.4			
		水果類(份)	0	0	0	0			
		油脂類(份)	3.5	3	3.5	3			
		熱量(kcal)	825	772	863	805			
	素食 (B餐)	主菜	素紅燒魚排	素筍乾扣肉	沙茶素排	素辣子雞			
		副菜	醬爆豆干	紅燒麵輪	香菇高麗	翡翠豆腐			
		副菜	芹香炒菇	椒鹽茄子	蘿蔔毛豆	塔香炒菇			
		副菜	枸杞南瓜	蔬菜炒菇	洋芋嫩菇	三色花生			
		副菜	香菇高麗	大瓜什錦	宮保豆干	枸杞川耳			
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜			
		其他							
		全穀雜糧類(份)	5	5	5	5			
		豆魚蛋肉類(份)	2.5	2	2.3	2.2			
		蔬菜類(份)	2	2	2	2			
		水果類(份)	0	0	0	0			
		油脂類(份)	3	3	3	3			
		熱量(kcal)	723	685	708	700			

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、高鉀的植物性食物。
- 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2學年度				第	18-19	週	營養午餐(團膳)		本餐廳豬肉來源一律使用台灣豬肉					
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)
6/22	一	香Q米飯	洋蔥肉片	胡蘿蔔炒蛋	麻婆豆腐	時蔬	高麗菜雞湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食材	白米	肉片.洋蔥	紅蘿蔔.雞蛋	豆腐.青蔥.豬絞肉.辣豆瓣醬	時蔬	高麗菜.雞丁							
烹調方式		蒸	炒	炒	煮	燙	煮							
6/23	二	糙米飯	三杯雞丁	醬爆豆干	肉絲炒冬白	時蔬	花豆甜湯							
	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	花豆.二砂糖							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
6/24	三	味噌豬肉拉麵	炸魚條	味噌豬肉拉麵料	蔬菜炒蛋	時蔬	味噌湯		6.2	3	2	0	3	904
	食材	熟拉麵	魚條	肉片.味噌.高麗菜.柴魚片	玉米粒.三色豆.雞蛋	時蔬	豆腐.味噌.柴魚片.青蔥							
烹調方式		蒸	炸魚條	煮	炒	燙	煮							
6/25	四	芝麻飯	特燒里肌	咖哩總匯(馬鈴薯/紅蘿蔔/洋蔥/杏鮑菇)	紅燒豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯	甜品	6.5	3	1.5	0	3	853
	食材	黑芝麻白米	豬排	馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.杏鮑菇.咖哩粉	油豆腐	時蔬	玉米粒.紅蘿蔔.洋蔥.奶油	甜品						
烹調方式		蒸	燒	煮	煮	燙	煮							
6/26	五	天然災害停止上班、停止上課												
	食材													
烹調方式														
6/29	一	香Q白飯	蠔油翅小腿*2	芹香甜不辣	菇炒鮮蔬	時蔬	榨菜肉絲湯		6.3	3	2	0	3.1	855.5
	食材	白米	翅小腿.素蠔油	芹菜.甜不辣絲	鮮菇.蔬菜	時蔬	榨菜絲.肉絲							
烹調方式		蒸	煮	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。

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

餐別			6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26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	洋蔥肉片/滷雞塊	三杯雞丁 /三杯肉丁	炸魚條*2/滷豬排	特燒里肌/韓式雞排	天然災害停止上班、停止上課
		副菜	胡蘿蔔炒蛋	醬爆豆干	味噌豬肉拉麵料	咖哩總匯	
		副菜	麻婆豆腐	肉絲炒冬白	蔬菜炒蛋	紅燒豆腐	
		副菜	蠔油茄子	花椰菜杏鮑菇	港式燒賣	洋蔥炒蛋	
		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	主穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	
		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	1	0	0	
		油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	
		熱量(kcal)	882	920	923	871	
	素食 (B餐)	主菜	三杯素雞丁	薑絲燒素棒腿	素魚排	蠔油豆包	
		副菜	洋芋什錦	三色豆腐	紅燒烤麩	紅燒麵輪	
		副菜	番茄白花菜	豆皮高麗菜	芹香炒菇	魚香茄子	
		副菜	什錦鮮菇	塔香茄子	芝麻南瓜	蔬菜炒菇	
		副菜	沙茶炒年糕	沙茶海帶根	香菇筍片	冬瓜什錦	
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
	營養分析	主穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	
		魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	
		蔬菜類(份)	2	2	2	2	
		水果類(份)	0	1	0	0	
		油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	
		熱量(kcal)	867	890	913	859	

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

餐別			6月29日			
			星期一			
營養午餐 (便當)	特餐 (A餐)	主菜	蠔油翅小腿*2/蠔油肉片			
		副菜	芹香甜不辣			
		副菜	菇炒鮮蔬			
		副菜	海結魯蘿蔔			
		蔬菜	時令蔬菜			
		其他				
	營養分析	主穀雜糧類(份)	6.1			
		魚蛋肉類(份)	3.5			
		蔬菜類(份)	2			
		水果類(份)	0			
		油脂類(份)	3.5			
		熱量(kcal)	897			
	素食 (B餐)	主菜	醬燒素排			
		副菜	宮保豆腐			
		副菜	茄汁洋芋			
		副菜	彩椒杏鮑菇			
		副菜	豆薯三絲			
		蔬菜	時令蔬菜			
		其他				
	營養分析	主穀雜糧類(份)	6.2			
		魚蛋肉類(份)	3			
		蔬菜類(份)	2			
		水果類(份)	0			
		油脂類(份)	3.5			
		熱量(kcal)	867			

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：黃豆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