

台南高工115第1學年度			第		1	週		營養午餐(便當)	
餐別			8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4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	三杯雞翅/三杯豬排	糖醋豬柳/韓式雞排	蒜味滷雞腿排/蒜味豬排	香酥魚條/香酥排骨酥	十三香滷翅小腿/十三香滷豬排		
		副菜	什錦滷味	玉米炒蛋	鳳梨火腿拌飯料	哨子豆腐	紅蘿蔔炒蛋		
		副菜	沙茶高麗菜	肉燥鮮蔬	薯條雙拼	蔬菜關東煮	蔬菜粉絲		
		副菜	打拋茄子	枸杞川耳	白菜滷	三杯杏鮑菇	金菇炒絲瓜		
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜		
		其他							
		全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6.5	6.5	6.6		
	營養分析	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	三杯素雞丁	薑絲燒素棒腿	素魚排	蠔油豆包	素燒牛蒡排		
		副菜	洋芋什錦	三色豆腐	紅燒烤麩	紅燒麵輪	醬爆豆干		
		副菜	番茄白花菜	豆皮高麗菜	芹香炒菇	魚香茄子	胡蘿蔔包白菜		
		副菜	什錦鮮菇	塔香茄子	芝麻南瓜	蔬菜炒菇	蔬菜芋頭丁		
		副菜	沙茶炒年糕	沙茶海帶根	香菇筍片	冬瓜什錦	薑絲海帶芽		
		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：含有卵磷脂及優質蛋白質成份，可說是入腦及入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。

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

台南高工115第1學年度			第	2	週	營養午餐(便當)	
餐別			9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11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)	餐點	鐵路豬排/菲力雞排	泰式紅咖哩魚丁/泰式紅咖哩雞丁	無骨香雞排/日式豬排	麵輪燉肉丁/滷雞塊	香菇雞丁
		主食	沙茶白菜豆菊	洋蔥炒蛋	麻辣燙	黃瓜雞丁	起司焗洋芋
		主菜	豆干炒肉絲	海帶三絲	肉燥拌飯料	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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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