

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)
10/21	一	香Q白飯	黑川里肌	咖哩豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	關東煮湯			6.3	3.1	2	0	3	859
	食	白米	豬排,黑胡椒	豆腐,洋葱,紅蘿蔔 咖哩粉+咖哩塊	肉絲 鮮蔬	時蔬	白蘿蔔 紅蘿蔔 黑輪								
烹調方式		蒸	炸	煮	炒	燙	煮								
10/22	二	香Q白飯	沙茶雞翅	玉米炒蛋	培根時蔬	時令蔬菜	冬瓜山粉圓			6.4	3	2	0	3	858
	食	白米	雞翅 沙茶醬,醬油	玉米粒 雞蛋	培根,時蔬	時蔬	冬瓜磚,山粉圓								
烹調方式		蒸	滷	炒	煮	燙	煮								
10/23	三	打拋豬肉飯		地瓜雞米花	什錦滷味	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯			6.3	3	2	0	3	911
	食	白米,絞肉,九層塔		雞米花,地瓜薯條	海帶結,黑輪丁,白蘿蔔, 紅蘿蔔,水煮花生	時蔬	蔬菜,雞蛋								
烹調方式		煮		炸	滷	燙	煮								
10/24	四	糙米飯	日式燒肉	醬爆豆干	蘑菇時蔬	時令蔬菜	藥膳排骨湯			6.4	3	2	0	3	918
	食	糙米,白米	豬肉片 白芝麻,照燒醬	豆干 高麗菜,甜麵醬	蘑菇片,時蔬	時蔬	白蘿蔔 豆皮 龍骨丁								
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
10/25	五	香Q白飯	三杯雞丁	蟹絲炒粉絲	白菜滷	時令蔬菜	什錦菇湯			6.3	3	2	0	3	911
	食	白米	雞丁,米血丁,九層塔	冬粉,豆芽菜,蠔味絲	豆皮,大白菜	時蔬	金針菇,香菇,筍絲								
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								

## 蘑菇低卡助代謝、增強免疫力！王子南營養師：蘑菇具3大超強成分

### 1.蛋白質含量高：

蘑菇中的蛋白質含量非常高，比一般的蔬菜和水果要高出很多，有些蘑菇中蛋白質的氨基酸組成比例，甚至比牛肉更好。

### 2.維生素含量高：

每100克鮮蘑菇中的維生素C含量高達206.28毫克，比蔬菜還要高2至8倍，加上抗氧化營養，能促進人體新陳代謝，提高機體免疫力。

### 3.纖維素含量高：

蘑菇中的纖維素含量，遠遠超過一般蔬菜，可降低血液中的膽固醇含量，減慢人體對碳水化合物的吸收。

華人健康網 x 呼叫醫師



台南高工113第1學年度 第 9 週 營養午餐(便當)

餐別		10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	餐點	黑川里肌 /蔥油雞排	沙茶雞翅 /日式豬排	地瓜雞米花 /虱目魚排	日式燒肉/炸雞 排	三杯雞丁 /黃金里肌
	主食	咖哩豆腐	玉米炒蛋	打拋豬	醬爆豆干	蟹絲炒粉絲
	主菜	肉絲炒鮮蔬	培根時蔬	什錦滷味	彩椒玉米粒	白菜滷
	副菜	椒鹽馬鈴薯	薑絲海芽	蠔油茄子	乾煸四季豆	紅蘿蔔炒蛋
	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	6.2	6
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.1	3.1
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3	3
	熱量(kcal)	882	867	916	912	898
素食 (B餐)	主菜	咖哩豆腐	芹香素鴨肉	香椿素雞丁	素魚排	糖醋素雞丁
	副菜	番茄炒蛋	茄汁豆包	宮保豆腐	醬燒豆干	蟹絲炒粉絲
	副菜	肉絲炒鮮蔬	紅燒苦瓜	佃煮南瓜	彩椒玉米粒	白菜滷
	副菜	枸杞油菜	彩椒雙花椰	什錦滷味	蘑菇時蔬	紅蘿蔔炒蛋
	副菜	椒鹽馬鈴薯	薑絲海芽	蠔油茄子	乾煸四季豆	杏鮑菇
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他			0		
	全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1	2.9
	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	3
	熱量(kcal)	829	837	904	912	897

蘑菇低卡助代謝、增強免疫力！王子南營養師：蘑菇具3大超強成分

1.蛋白質含量高：

蘑菇中的蛋白質含量非常高，比一般的蔬菜和水果要高出很多，有些蘑菇中蛋白質的氨基酸組成比例，甚至比牛肉更好。

華人健康網 x 叫叫醫師

2.維生素含量高：

每100克鮮蘑菇中的維生素C含量高達206.28毫克，比蔬菜還要高2至8倍，加上抗氧化營養，能促進人體新陳代謝，提高機體免疫力。



3.纖維素含量高：

蘑菇中的纖維素含量，遠遠超過一般蔬菜，可降低血液中的膽固醇含量，減慢人體對碳水化合物吸收。

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

**台南高工113第1學年度 第 10 週 營養午餐(團膳)**

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)
10/28	一	香Q白飯	卡拉雞腿堡	肉末蔥燒豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材	白米	卡拉雞腿堡	絞肉豆腐 洋蔥	肉絲 鮮蔬	蔬菜	白蘿蔔 龍骨丁							
烹調方式		蒸	炸	燒	炒	燙	煮							
10/29	二	胚芽飯	茄汁燉肉	紅燒獅子頭	木須時蔬	時令蔬菜	芋頭西米露		6.2	3	2	0	3	844
	食材	白米 胚芽米	肉丁,馬鈴薯,番茄醬	獅子頭	木耳絲,時蔬	蔬菜	西米露 芋頭,椰奶							
烹調方式		蒸	煮	煮	煮	燙	煮							
10/30	三	沙茶海陸羹麵		香酥翅小腿*2	小可頌	時令蔬菜	沙茶海陸麵羹		6.2	3	2.1	0	3.5	869
	食材	麵條		翅小腿	小可頌	蔬菜	肉羹,魷魚 筍絲,大白菜,沙 茶醬							
烹調方式		煮		炸	烤	燙	煮	-						
10/31	四	紫米飯	蘑菇醬豬排	香滷豆干	香菇時蔬	時令蔬菜	柴魚蔬菜湯	甜點	6.2	3	2	0	3.2	853
	食材	紫米,白米	里肌肉 蘑菇醬	豆乾 滷包	香菇絲,時蔬	蔬菜	高麗菜,柴魚片	甜點						
烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮	煮						
11/1	五	香Q白飯	辣子雞	蔬菜滷味	魚板時蔬	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6.3	3	2.1	0	3.3	867
	食材	白米	雞肉丁 辣椒,小黃瓜,杏鮑菇	白蘿蔔,紅蘿蔔,麵輪, 小貢丸	魚板絲 時蔬	蔬菜	紫菜 雞蛋							
烹調方式		蒸	燒	滷	煮	燙	煮							

**新菜色為紅色字體**

**洋蔥營養5大功效**

- 1. 抗發炎、抗氧化：**洋蔥含有超過25種植化素和類黃酮素。植化素具有抗發炎、抗氧化的功效。
- 2. 有益心血管健康：**洋蔥含有一種名為槲皮素 ( Quercetin ) 的類黃酮素，能抗發炎，對心血管有益，對於降血壓、控制膽固醇有保健功效。
- 3. 控制血糖：**洋蔥當中的槲皮素和有機硫化物蒜素具有促進胰島素分泌的功能，能幫助控制血糖。
- 4. 幫助腸胃道健康：**洋蔥富含膳食纖維，可以幫助排便，同時也是腸道菌的食物。
- 5. 抗癌：**洋蔥、大蒜這類蔥屬植物 ( Allium ) 對防癌有幫助。研究的論文顯示，吃洋蔥、大蒜這類食物能降低22%腸胃道癌症風險。



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113第1學年度 第 10 週 營養午餐(便當)

餐別		10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	餐點	卡啦雞腿堡 /韓式豬排	茄汁燉肉 /菲力雞排	香酥翅小腿*2 /古早味豬排	黑胡椒豬排 /烤雞排	辣子雞/京醬肉絲
	主食	肉末蔥燒豆腐	紅燒獅子頭	小可頌	香滷豆干	蔬菜滷味
	主菜	肉絲炒鮮蔬	木須時蔬	沙茶豆腐	香菇時蔬	魚板時蔬
	副菜	三絲筍絲	醬燒油豆腐丁	三色玉米	豆薯炒蛋	山藥捲*1
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他				甜點	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.1	6	6	6	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	3.1	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)	3.2	3.5	3.1	3.2	3.4
	熱量(kcal)	854	853	895	839	862
素食 (B餐)	主菜	玉米雞排	三杯素腰花	紅燒素雞	素鱈魚排	牛蒡排
	副菜	肉末蔥燒豆腐	紅燒獅子頭	沙茶豆腐	豆薯炒蛋	山藥捲*1
	副菜	肉絲炒鮮蔬	香菇高麗菜	餐包	香滷豆干	魚板時蔬
	副菜	三絲筍絲	醬燒油豆腐丁	三色玉米	培根炒蚵白	香菇青江菜
	副菜	彩椒四季豆	咖哩洋芋	魚香茄子	肉末南瓜	蔬菜滷味
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他				甜點	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.3	6.2	6.2	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.1	3.1	3.1	3.1
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	1	0	0	0
	油脂類(份)	3.2	3	3	3.1	3
	熱量(kcal)	868	919	912	856	852

洋蔥營養5大功效

- 1. 抗發炎、抗氧化：**  
洋蔥含有超過25種植化素和類黃酮素。植化素具有抗發炎、抗氧化的功效。
- 2. 有益心血管健康：**  
洋蔥含有一種名為槲皮素 (Quercetin) 的類黃酮素，能抗發炎，對心血管有益，降血壓、控制膽固醇有保健功效。
- 3. 控制血糖：**  
洋蔥當中的槲皮素和有機硫化物蒜素具有促進胰島素分泌的功能，能幫助控制血糖。
- 4. 幫助腸胃道健康：**  
洋蔥富含膳食纖維，可以幫助排便，同時也是腸道菌的食物。
- 5. 抗癌：**  
洋蔥、大蒜這類蔥屬植物 (Allium) 對防癌有幫助。  
研究的論文顯示，吃洋蔥、大蒜這類食物能降低22%腸胃道癌症風險。



資料來源：康健網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓀