

| 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) |
|------|---|----------|---------------|------------------|------------|------|-----------------|----|----|---------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 4/20 | 一 | 香Q白飯     | 黑胡椒豬柳         | 蕃茄炒蛋             | 豆干肉絲       | 時令蔬菜 | 冬瓜排骨湯           |    |    | 6.2     | 3       | 2      | 0      | 3      | 844    |
|      | 食 | 白米       | 肉絲,黑胡椒,洋蔥     | 番茄,雞蛋            | 豆干,肉絲      | 時蔬   | 冬瓜,豬骨           |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式 |   | 蒸        | 煮             | 炒                | 炒          | 燙    | 煮               |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 4/21 | 二 | 藜麥飯      | 醬爆雞丁          | 金針菇炒蔬菜           | 肉燥麵輪       | 時令蔬菜 | 芋頭西米露甜湯         |    |    | 6       | 2.8     | 2      | 0      | 3      | 875    |
|      | 食 | 白米<br>藜麥 | 蔬菜,雞丁,甜麵醬     | 金針菇,蔬菜           | 絞肉,麵輪      | 時蔬   | 芋頭小丁,西谷米,椰漿,二砂糖 |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式 |   | 蒸        | 煮             | 炒                | 滷          | 燙    | 煮               |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 4/22 | 三 | 日式丼飯(白飯) | 五香滷雞翅         | 日式丼飯料            | 炸地瓜薯條      | 時令蔬菜 | 味噌海帶芽湯          |    |    | 6.2     | 3.1     | 2      | 0      | 3.5    | 874    |
|      | 食 | 白米       | 雞翅,滷包         | 蔬菜,肉片,雞蛋,白芝麻,海苔絲 | 地瓜薯條       | 時蔬   | 味噌,蔥花,乾海帶芽      |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式 |   | 蒸        | 煮             | 炒                | 炸          | 燙    | 煮               |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 4/23 | 四 | 香Q白飯     | 筍干燉肉丁         | 玉米炒蛋             | 白菜滷        | 時令蔬菜 | 芹香魚丸湯           |    |    | 6.5     | 3       | 2      | 0      | 3      | 865    |
|      | 食 | 白米       | 筍干,肉丁         | 玉米,雞蛋            | 大白菜,蝦米,香菇絲 | 時蔬   | 芹菜,魚丸           |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式 |   | 蒸        | 煮             | 炒                | 煮          | 燙    | 煮               |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 4/24 | 五 | 紫米飯      | 鳳梨糖醋雞丁        | 奶油南瓜             | 蘑菇炒鮮蔬      | 時令蔬菜 | 蘿蔔玉米湯           |    |    | 6.6     | 2.5     | 2      | 0      | 3      | 835    |
|      | 食 | 白米,紫米    | 鳳梨丁,番茄醬,洋蔥,雞丁 | 南瓜,奶油            | 洋菇片,蔬菜     | 時蔬   | 白蘿蔔,玉米粒         |    |    |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式 |   | 蒸        | 煮             | 煮                | 炒          | 燙    | 煮               |    |    |         |         |        |        |        |        |

### 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：陳宜蓁

台南高工114第2學年度

第

9

週 營養午餐(便當)

| 餐別         |          | 4月20日      | 4月21日         | 4月22日     | 4月23日          | 4月24日             |
|------------|----------|------------|---------------|-----------|----------------|-------------------|
|            |          | 星期一        | 星期二           | 星期三       | 星期四            | 星期五               |
| 特餐<br>(A餐) | 主菜       | 黑胡椒豬柳/菲力雞排 | 醬爆雞丁<br>/醬爆肉片 | 五香滷雞翅/滷豬排 | 筍干燉肉丁<br>/筍干雞丁 | 鳳梨糖醋雞丁<br>/鳳梨糖醋肉丁 |
|            | 副菜       | 番茄炒蛋       | 金針菇炒蔬菜        | 日式丼飯料     | 玉米炒蛋           | 奶油南瓜              |
|            | 副菜       | 小魚炒豆干      | 肉燥麵輪          | 炸地瓜薯條     | 白菜滷            | 蘑菇炒鮮蔬             |
|            | 副菜       | 蘿蔔烤麩       | 焗烤馬鈴薯         | 蠔油茄子      | 酸菜麵腸           | 海帶三絲              |
|            | 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             | 6.2       | 6.5            | 6.6               |
|            | 豆魚蛋肉類(份) | 3          | 2.8           | 3.1       | 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             | 3.5       | 3              | 3                 |
| 熱量(kcal)   | 844      | 875        | 874           | 865       | 835            |                   |
| 素食<br>(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. 大豆：含有卵磷脂及優良蛋白質成分，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。

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：陳宜蓁

| 台南高工114第2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) |
| 4/27         | 一  | 糙米飯      | 鐵板豬柳              | 蔬菜炒粉絲         | 三杯豆腐              | 時令蔬菜 | 薑絲冬瓜湯        |          | 6.3     | 3       | 2.1    | 0      | 3.5    | 876    |
|              | 食材 | 白米,糙米    | 肉絲,洋蔥,胡蘿蔔,木耳絲,黑胡椒 | 冬粉,蔬菜         | 油豆腐,九層塔,老薑,米血丁,麻油 | 時蔬   | 冬瓜,薑絲        |          |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式         |    | 蒸        | 炒                 | 炒             | 煮                 | 燙    | 煮            |          |         |         |        |        |        |        |
| 4/28         | 二  | 香Q白飯     | 咖哩雞丁              | 回鍋高麗菜肉片       | 洋蔥炒蛋              | 時令蔬菜 | 綠豆地瓜湯        |          | 6.2     | 2.8     | 2      | 0      | 3      | 889    |
|              | 食材 | 白米       | 雞丁,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉 | 甜麵醬,高麗菜,肉片    | 洋蔥,雞蛋             | 時蔬   | 綠豆,地瓜,二砂糖    |          |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式         |    | 蒸        | 煮                 | 煮             | 炒                 | 燙    | 煮            |          |         |         |        |        |        |        |
| 4/29         | 三  | 茄汁蔬菜肉片燴麵 | 花枝排               | 茄汁蔬菜肉片燴麵料     | 烤麵包               | 時令蔬菜 | 玉米蛋花湯        |          | 6.2     | 3       | 2.1    | 0      | 3.5    | 869    |
|              | 食材 | 白油麵      | 花枝排               | 肉片,三色豆,蕃茄醬,洋蔥 | 麵包                | 時蔬   | 玉米粒,雞蛋       |          |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式         |    | 蒸        | 炸                 | 煮             | 烤                 | 燙    | 煮            |          |         |         |        |        |        |        |
| 4/30         | 四  | 香Q白飯     | 沙茶肉片              | 胡蘿蔔炒蛋         | 鮮菇高麗菜             | 時令蔬菜 | 酸辣湯          |          | 6.47    | 2.12    | 2      | 0      | 3      | 857    |
|              | 食材 | 白米       | 沙茶醬,肉片,蔬菜         | 胡蘿蔔,雞蛋        | 鮮菇,高麗菜            | 時蔬   | 豆腐,雞蛋,筍絲,木耳絲 |          |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式         |    | 蒸        | 炒                 | 炒             | 煮                 | 燙    | 煮            |          |         |         |        |        |        |        |
| 5/1          | 五  | 勞動節假期    |                   |               |                   |      |              |          |         |         |        |        |        |        |
|              | 食材 |          |                   |               |                   |      |              |          |         |         |        |        |        |        |
| 烹調方式         |    |          |                   |               |                   |      |              |          |         |         |        |        |        |        |

紅字為新菜色

## 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         | 10        | 週         | 營養午餐(便當)  |       |
|--------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 餐別           |          | 4月27日     | 4月28日     | 4月29日     | 4月30日     | 5月1日  |
|              |          | 星期一       | 星期二       | 星期三       | 星期四       | 星期五   |
| 特餐<br>(A餐)   | 餐點       | 鐵板豬柳/鐵板雞丁 | 咖哩雞丁/咖哩肉絲 | 花枝排/日式豬排  | 沙茶肉片/韓式雞排 | 勞動節假期 |
|              | 主食       | 蔬菜炒粉絲     | 回鍋高麗菜肉片   | 烤麵包       | 胡蘿蔔炒蛋     |       |
|              | 主菜       | 三杯豆腐      | 洋蔥炒蛋      | 茄汁蔬菜肉片燴麵料 | 鮮菇高麗菜     |       |
|              | 副菜       | 枸杞南瓜      | 黑胡椒玉米     | 什錦滷味      | 塔香茄子      |       |
|              | 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) | 6.3       | 6.2       | 6.2       | 6.47      |       |
|              | 豆魚蛋肉類(份) | 3         | 2.8       | 3         | 2.12      |       |
|              | 蔬菜類(份)   | 2.1       | 2         | 2.1       | 2         |       |
|              | 水果類(份)   | 0         | 0         | 0         | 0         |       |
|              | 油脂類(份)   | 3.5       | 3         | 3.5       | 3         |       |
|              | 熱量(kcal) | 876       | 829       | 869       | 857       |       |
| 素食<br>(B餐)   | 主菜       | 醬燒素排      | 素燻鵝       | 素糖醋排骨     | 素薑絲魚排     |       |
|              | 副菜       | 宮保豆腐      | 三杯海帶根     | 宮保杏鮑菇     | 沙茶海帶根     |       |
|              | 副菜       | 茄汁洋芋      | 香菇筍片      | 塔香豆干      | 什錦炒菇      |       |
|              | 副菜       | 彩椒杏鮑菇     | 乾煸四季豆     | 三色玉米      | 紅藜毛豆仁     |       |
|              | 副菜       | 豆薯三絲      | 木須白菜      | 紅蘿蔔木耳     | 沙茶白菜      |       |
|              | 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         | 6         |       |
|              | 豆魚蛋肉類(份) | 2.8       | 2.9       | 3         | 3         |       |
|              | 蔬菜類(份)   | 2         | 2         | 2         | 2         |       |
|              | 水果類(份)   | 0         | 0         | 0         | 0         |       |
|              | 油脂類(份)   | 3         | 3         | 3.5       | 3         |       |
| 熱量(kcal)     | 829      | 837       | 853       | 890       |           |       |

### 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