

台南高工113第2學年度				第	1	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)
2/3	一													
	食材													
烹調方式														
2/4	二													
	食材													
烹調方式														
2/5	三	紅藜飯	菲力雞排	麻婆豆腐	培根高麗菜	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.2	3.1	2	0	3	911.5
	食材	白米 紅藜麥	菲力雞排	豆腐 三色豆.辣豆瓣醬	培根.高麗菜	時蔬	白蘿蔔.魚丸							
烹調方式		蒸	滷	煮	煮	燙	煮							
2/6	四	沙茶肉羹飯		韓式豬排	麻油米血	時令蔬菜	沙茶肉羹湯		6.2	3.1	2.2	0	3.2	865.5
	食材	白米		韓式豬排	米血丁.麻油.枸杞.老薑	時蔬	肉羹.洋蔥.紅蘿蔔.沙茶醬.高麗菜							
烹調方式		蒸		煮	煮	燙	煮							
2/7	五	小米飯	獵人燉雞	海帶豆干	白菜滷獅子頭*1	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6.2	3.2	2	0	3.1	863.5
	食材	白米 小米	翅小腿*2 番茄 洋蔥	海帶結.豆干片	獅子頭*1.大白菜	時蔬	玉米.雞蛋							
烹調方式		蒸	煮	滷	滷	燙	煮							

南瓜不只穩定血糖，還是防癌神器！趙函穎營養師：南瓜4大防癌成分，健康頂「瓜瓜」

1.膳食纖維:

皮的含纖量更多，可以預防和改善便秘，且在體內可吸附重金屬和膽固醇，有助毒素排出體外，降低大腸直腸癌、高血脂和新陳代謝症候群的發生風險。

2.β胡蘿蔔素:

幫助身體生成維生素A。β胡蘿蔔素是維生素A的前驅物，具有保護黏膜組織、皮膚和眼睛的作用。

3.玉米黃素:

具有清除自由基、抗氧化的作用，可以預防身體慢性發炎，進而降低癌症的發生可能。

4.礦物質鋅:

可以保護皮膚，提升免疫力，是癌症患者不可或缺的重要營養素。另外，鋅也有保養男性攝護腺的作用。



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			2月5日	2月6日	2月7日	
			星期三	星期四	星期五	
營養午餐 (便當+麵食)	特餐 (A餐)	餐點	菲力雞排/古早味大排	韓式豬排/滷雞翅	獵人燉雞/滷豬排	
		主食	麻婆豆腐	麻油米血	海帶豆干	
		主菜	培根高麗菜	毛豆三色	白菜滷獅子頭*1	
		副菜	素蠔油茄子	豆沙包	紅蘿蔔炒菇	
		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	6.2	6.1	
		豆魚蛋肉類(份)	3.3	3.2	3.1	
		蔬菜類(份)	2	2.1	2	
		水果類(份)	0	0	0	
		油脂類(份)	3	3.2	3.3	
		熱量(kcal)	860	871	918	
	素食 (B餐)	主菜	香椿素雞丁	麻油腰花	牛蒡素排	
		副菜	麻婆豆腐	紅燒油豆腐	海帶豆干	
		副菜	豆皮高麗菜	毛豆三色	番薯球*1	
		副菜	素蠔油茄子	沙茶蔬菜素羹條	豆豉青椒	
		副菜	豆瓣筍片	豆沙包	紅蘿蔔炒菇	
		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	6.3	6.2	
		豆魚蛋肉類(份)	2.9	3.1	3	
		蔬菜類(份)	2	2	2.1	
		水果類(份)	0	0	0	
		油脂類(份)	3	3	3.2	
		熱量(kcal)	830	859	916	

南瓜不只穩定血糖，還是防癌神器！趙函穎營養師：南瓜4大防癌成分，健康頂「瓜瓜」

1.膳食纖維:

皮的含纖量更多，可以預防和改善便秘，且在體內可吸附重金屬和膽固醇，有助毒素排出體外，降低大腸直腸癌、高血脂和新陳代謝症候群的發生風險。

2.β胡蘿蔔素:

幫助身體生成維生素A。β胡蘿蔔素是維生素A的前驅物，具有保護黏膜組織、皮膚和眼睛的作用。

3.玉米黃素:

具有清除自由基、抗氧化的作用，可以預防身體慢性發炎，進而降低癌症的發生可能。

4.礦物質鋅:

可以保護皮膚，提升免疫力，是癌症患者不可或缺的重要營養素。另外，鋅也有保養男性攝護腺的作用。



紅字為新菜色請參考

內臟脂肪多，代謝症候群中鏢！潘富子營養師：遠離3大風險，減內臟脂肪

1.油炸食物：

攝取過多的油炸食物，容易導致體內的游離脂肪過多，因此快速累積在肝臟、腸子周圍，於是形成內臟脂肪。

2.高糖食物：

減少吃高糖食物，尤其要注意的是果糖，因為果糖是直接由肝臟處理，當糖分快速進入肝臟，使肝臟充滿大量游離的脂肪酸，就容易形成內臟脂肪。

3.飲酒習慣：

酒精在肝臟會被轉換為脂肪，進而引起脂肪肝；並且酒精下肚後會被肝臟代謝成乙醛，累積於肝臟細胞內會促使脂肪合成與累積。

華人健康網 x 呼叫醫師

內臟脂肪多，代謝症候群中鏢！

潘富子營養師：

遠離3大風險，減內臟脂肪

潘富子 營養師

油炸食物

高糖食物

飲酒習慣

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			2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14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)	餐點	蒜頭雞排/日式豬排	筍乾肉丁/三杯雞	香滷翅小腿*2/黃金里肌	黑胡椒豬柳/蘑菇雞胸肉	蔥油雞/麻油肉片
		主食	塔香豆腐	菜脯炒蛋	蔬菜滷味	泰式醬甜不辣	肉燥南瓜
		主菜	奶香洋蔥炒菇	蝦米炒鮮蔬	烤地瓜	蘑菇鮮蔬	紅油熱水餃*2
		副菜	春日彩椒	黑滷豆干	佃煮蘿蔔	玉米肉末	炒三色
		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	6.2	6.2	6.2	6.2
		豆魚蛋肉類(份)	3.1	3	3	3	3
		蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3.2	3.5	3.1	3.3	3.4
		熱量(kcal)	854	867	909	860	862
	素食 (B餐)	主菜	椒鹽素魚排	三杯素腰花	素茶鵝	蔬菜排	宮保素雞丁
		副菜	塔香豆腐	黑滷豆干	茄汁豆包	醬燒麵腸	番茄炒蛋
		副菜	肉絲炒鮮蔬	菜脯炒蛋	佃煮蘿蔔	木須大瓜	蛋黃芋丸*1
		副菜	枸杞炒菇	蘑菇甜豆	烤地瓜	玉米肉末	肉燥南瓜
		副菜	春日彩椒	芝麻茄子	蔬菜滷味	蠔油茄子	炒三色
		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		6.2	6.3	6.2	6.2	6.2
			3.2	3.1	3.1	3.1	3.1
			2	2	2	2	2
			0	0	0	0	0
			3.2	3	3	3.1	3
			868	859	912	856	852

內臟脂肪多，代謝症候群中鏢！潘富子營養師：遠離3大風險，減內臟脂肪

- 1.油炸食物：
攝取過多的油炸食物，
容易導致體內的游離脂肪過多，因此快速累積在肝臟、腸子周圍，於是形成內臟脂肪
- 2.高糖食物：
減少吃高糖分食物，尤其要注意的是果糖，因為果糖是直接由肝臟處理，
當糖分快速進入肝臟，使肝臟充滿大量游離的脂肪酸，就容易形成內臟脂肪。
- 3.飲酒習慣：
酒精在肝臟會被轉換為脂肪，進而引起脂肪肝；
並且酒精下肚後會被肝臟代謝成乙醛，累積於肝臟細胞內會促使脂肪合成與累積。

華人健康網 x 呼叫醫師

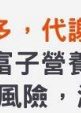
內臟脂肪多，代謝症候群中鏢！

潘富子營養師：

遠離3大風險，減內臟脂肪



油炸食物



高糖食物



飲酒習慣

潘富子 營養師