台南高工 115第1學年度　第　5　週　營養午餐(團膳)

本餐廳一律使用台灣豬肉

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)
9/28	一	教師節假期												
	食材													
烹調方式														
9/29	二	紅藜麥飯	宮保雞丁	肉絲豆干	豆酥高麗菜	時令蔬菜	冬菜冬粉湯		5.5	2.8	1.5	0	3	####
	食材	白米 藜麥	雞排丁,乾辣椒剪條,洋蔥	豆干片,肉絲	豆酥粉、高麗菜	時蔬	冬菜,冬粉							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
9/30	三	芝麻飯	香酥魚條*2	咖哩總匯	紅燒豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯		5.5	2.7	1	0	3	####
	食材	白米,黑芝麻	魚條*2	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,杏鮑菇	豆腐,辣豆瓣醬,絞肉,青蔥	時蔬	玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥,奶油							
烹調方式		蒸	炸	炒	炸	燙	煮							
10/1	四	韓式雞丁拌飯(白飯)	日式豬排(炸)	韓式雞丁拌飯料	海帶三絲	時令蔬菜	芹珠蘿蔔湯		5	3.3	2	0	3.5	####
	食材	白米	日式豬排	韓式泡菜,雞丁,豆芽菜	海帶絲,豆干絲,紅蘿蔔絲	時蔬	芹菜,白蘿蔔							
烹調方式		蒸	炸	炒	煮	燙	煮							
10/2	五	紫米飯	十三香滷翅小腿*3	紅蘿蔔炒蛋	蔬菜粉絲	時令蔬菜	筍絲肉絲湯		7	3.12	1.3	0	3	####
	食材	白米,紫米	翅小腿,十三香粉	紅蘿蔔,雞蛋	冬粉,蔬菜	時蔬	脆筍絲,肉絲							
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮							

紅色字體為新菜色

五個黑芝麻聰明吃法:

1. 控制在少量點綴 不把芝麻糊當水喝:
可先從每天約1湯匙黑芝麻或黑芝麻粉開始，再依整天飲食內容調整。

2 .優先選無糖原味與磨碎型態:選擇無糖芝麻粉，或食用前稍微研磨，有助釋放香氣與營養。

3. 把芝麻算進油脂份量
黑芝麻不是「零負擔補鈣粉」。當天若在早餐加入芝麻粉，午、晚餐可少一點沙拉醬、炸物或勾芡油脂，讓總量維持平衡。

4. 搭配豆製品與深綠色蔬菜
補鈣不能只押寶單一食物。黑芝麻可以搭配無糖豆漿、傳統豆腐、小魚乾或芥藍、莧菜等食物，建立多元鈣來源。

5. 避開高糖高油的吃法
芝麻湯圓、芝麻糖、含糖芝麻飲雖然有芝麻，仍可能同時帶來大量糖、精製澱粉與油脂。想吃甜味，可將少量無糖芝麻粉加入原味優格或燕麥，再利用水果提供自然甜味；但水果和主食仍要計入整體份量。



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115第1學年度　第　5　週　營養午餐(便當)

餐別			9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2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	教師節假期	1.宮保雞丁 2.宮保肉片	1.香酥魚條*2 2.菲力雞排	1.日式豬排(炸) 2.滷雞腿排	1.十三香滷翅小腿*3　2.十三香滷豬排
		副菜		肉絲豆干	咖哩總匯	韓式雞丁拌飯料	*紅蘿蔔炒蛋*
		副菜		豆酥高麗菜	紅燒豆腐	海帶三絲	*蔬菜粉絲*
		副菜		奶油洋芋	洋蔥炒蛋	開陽高麗菜	三杯杏鮑菇
		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	6.5	6.5	6.6
		豆魚蛋肉類(份)		3.1	3	3	2.5
		蔬菜類(份)		2	2	2	2
		水果類(份)		0	0	0	0
		油脂類(份)		3.5	3	3	3
		熱量(kcal)		874	865	865	835
	素食（B餐）	主菜		素筍乾扣肉排	沙茶素排	素辣子雞	素梅干豆包
		副菜		紅燒麵輪	香菇高麗	翡翠豆腐	枸杞冬瓜
		副菜		椒鹽洋芋	蘿蔔毛豆	塔香炒菇	香滷豆干
		副菜		蔬菜炒菇	洋芋燉菇	三色花生	蜜汁南瓜
		副菜		大瓜什錦	宮保豆干	枸杞川耳	蠔油茄子
		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	6.5	6	6
		豆魚蛋肉類(份)		2	2.8	2.6	2.5
		蔬菜類(份)		2	1.8	2.5	2.8
		水果類(份)		0	0	0	0
		油脂類(份)		3	3	3	3.5
		熱量(kcal)		755	845	812.5	835

五個黑芝麻聰明吃法:

1. 控制在少量點綴 不把芝麻糊當水喝:
可先從每天約1湯匙黑芝麻或黑芝麻粉開始，再依整天飲食內容調整。

2 .優先選無糖原味與磨碎型態:選擇無糖芝麻粉，或食用前稍微研磨，有助釋放香氣與營養。

3. 把芝麻算進油脂份量
黑芝麻不是「零負擔補鈣粉」。當天若在早餐加入芝麻粉，午、晚餐可少一點沙拉醬、炸物或勾芡油脂，讓總量維持平衡。

4. 搭配豆製品與深綠色蔬菜
補鈣不能只押寶單一食物。黑芝麻可以搭配無糖豆漿、傳統豆腐、小魚乾或芥藍、莧菜等食物，建立多元鈣來源。

5. 避開高糖高油的吃法
芝麻湯圓、芝麻糖、含糖芝麻飲雖然有芝麻，仍可能同時帶來大量糖、精製澱粉與油脂。想吃甜味，可將少量無糖芝麻粉加入原味優格或燕麥，再利用水果提供自然甜味；但水果和主食仍要計入整體份量。



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115第1學年度　第　6　週　營養午餐(團膳)

本餐廳一律使用台灣豬肉

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)
10/5	一	香Q白飯	鐵路豬排	沙茶白菜豆菊	豆干炒肉絲	時令蔬菜	藥膳湯		5	3.5	1.7	0	3	790
	食材	白米	里肌肉片.酸菜絲	大白菜.豆菊	豆干切片.肉絲.青蔥.辣椒	時蔬	冬瓜.薑絲.藥膳包.皮絲							
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
10/6	二	芝麻飯	泰式紅咖哩魚丁	洋蔥炒蛋	薯條雙拼	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		5.8	2.6	2.1	0	3.5	811
	食材	白米.黑芝麻	魚丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.紅咖哩醬.咖哩粉.椰漿	洋蔥.雞蛋	地瓜薯條.馬鈴薯條	時蔬	榨菜絲.肉絲							
烹調方式		蒸	煮	炒	炸	燙	煮							
10/7	三	肉燥拌飯(白飯)	無骨香雞排	麻辣燙	肉燥拌飯料	時令蔬菜	關東煮湯		5	3.1	1.7	0	3.5	782.5
	食材	白飯	無骨香雞排	高麗菜.小丸子.金針菇.凍豆腐.麻辣湯底	絞肉.油蔥酥.洋蔥	時蔬	白蘿蔔.黑輪.米血							
烹調方式		蒸	炸	煮	煮	燙	煮							
10/8	四	香Q白飯	麵輪燉肉丁	黃瓜雞丁	白菜滷	時令蔬菜	冰冬瓜仙草蜜		5	3	1.8	0	3	835
	食材	白米	豬肉丁.麵輪	大黃瓜.雞丁	豆菊.大白菜.香菇絲.沙茶醬	時蔬	冬瓜磚.仙草凍.二砂糖							
烹調方式		蒸	滷	炒	煮	燙	煮							
10/9	五	國慶日假期												
	食材													
烹調方式														

4種常見豆腐怎麼選

1. 傳統板豆腐 適合想兼顧蛋白質與鈣的人
2. 嫩豆腐 含水量高口感軟 份量仍要計算
3. 百頁豆腐 口感彈牙但脂肪與熱量常較高
4. 豆干豆皮營養密度高 也要留意鈉和油



豆腐健康吃的5個重點
1.先看原料順序：以黃豆、水和凝固劑為主、成分較單純的產品，通常較容易判斷營養來源。
2.比較每100公克數字：包裝份量不同時，用每100公克的蛋白質、脂肪、鈉和熱量比較較公平。
2.把豆腐當一餐的蛋白質：搭配半盤蔬菜與適量全穀主食，避免只吃豆腐卻缺少其他食物類別。
4.少油炸少重鹹：清蒸、乾煎、烤或煮湯，都比油炸後再裹濃醬更好控制熱量與鈉。
5.冷藏並盡快吃完：購買完整包裝、全程冷藏的產品；開封後依標示保存，若出現酸味、黏液或異常變色就不要食用。

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

台南高工115第1學年度　第　6　週　營養午餐(便當)

餐別			10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9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	1.鐵路豬排 2.韓式雞排	1.泰式紅咖哩魚丁 2.泰式紅咖哩雞丁	1.無骨香雞排 2.日式豬排	1.麵輪燉肉丁 2.滷雞塊	國慶日假期
		主食	沙茶白菜豆菊	洋蔥炒蛋	麻辣燙	黃瓜雞丁	
		主菜	豆干炒肉絲	薯條雙拼	肉燥拌飯料	白菜滷	
		副菜	蘿蔔燉香菇	玉米毛豆仁	奶油南瓜	黑胡椒毛豆莢	
		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)	5	5.8	5.5	5	
		豆魚蛋肉類(份)	3	2.3	3.1	4	
		蔬菜類(份)	2.3	1.8	1.5	1.8	
		水果類(份)	0	0	0	0	
		油脂類(份)	3.5	3.5	4	3	
		熱量(kcal)	790	781	835	830	
	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	
		其他					
		全穀雜糧類(份)	6.8	6	6.6	6	
		豆魚蛋肉類(份)	2	2.6	2.5	2.5	
		蔬菜類(份)	2.5	2.4	2	2.8	
		水果類(份)	0	0	0	0	
		油脂類(份)	3	3	3	3.5	
		熱量(kcal)	823.5	810	834.5	835	

4種常見豆腐怎麼選

1. 傳統板豆腐 適合想兼顧蛋白質與鈣的人
2. 嫩豆腐 含水量高口感軟 份量仍要計算
3. 百頁豆腐 口感彈牙但脂肪與熱量常較高
4. 豆干豆皮營養密度高 也要留意鈉和油

豆腐健康吃的5個重點

1.先看原料順序：以黃豆、水和凝固劑為主、成分較單純的產品，通常較容易判斷營養來源。
2.比較每100公克數字：包裝份量不同時，用每100公克的蛋白質、脂肪、鈉和熱量比較較公平。
2.把豆腐當一餐的蛋白質：搭配半盤蔬菜與適量全穀主食，避免只吃豆腐卻缺少其他食物類別。
4.少油炸少重鹹：清蒸、乾煎、烤或煮湯，都比油炸後再裹濃醬更好控制熱量與鈉。
5.冷藏並盡快吃完：購買完整包裝、全程冷藏的產品；開封後依標示保存，若出現酸味、黏液或異常變色就不要食用。



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