台南高工115第1學年度		第	7	週	營養午餐(團膳)			本餐廳豬肉來源一律使用台灣豬肉					
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)
10/12	一	香Q白飯	蠔油滷豬排	螞蟻上樹	糖醋油豆腐	時令蔬菜	南瓜濃湯		6.15	3	1.1	0	3	818
	食材	白米	豬排.素蠔油	絞肉.冬粉.蔬菜	油豆腐.鳳梨丁.番茄醬	時蔬	洋蔥.南瓜.馬鈴薯..奶油							
烹調方式		蒸	滷	炒	煮	燙	煮							
10/13	二	紫米飯	蔥燒雞丁	三杯高麗菜米血	蔬菜炒蛋	時令蔬菜	酸辣湯		5.5	2.3	1.8	0	3	737.5
	食材	白米.紫米	雞丁.青蔥.洋蔥.紅蘿蔔.	九層塔.薑.高麗菜.米血	蔬菜.雞蛋	時蔬	筍絲.木耳絲.紅蘿蔔絲.豆腐.雞蛋							
烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮							
10/14	三	義大利肉醬麵(烏龍麵)	香酥鮮魚排	義大利肉醬麵料	滑蛋燒賣	時令蔬菜	芹香魚丸湯		5	2.3	1.8	0	3	702.5
	食材	烏龍麵	魚排	絞肉.三色豆.蕃茄汁.洋蔥	雞蛋.燒賣	時蔬	西洋芹.魚丸							
烹調方式		蒸	炸	煮	烤	燙	煮							
10/15	四	香Q白飯	蒜味肉片	筍絲炒蛋	大黃瓜什錦	時令蔬菜	蔬菜湯	甜品	5	2.3	1.8	0	3	702.5
	食材	白米	蒜末.蔬菜.肉片	筍絲.雞蛋	大黃瓜.木耳絲.紅蘿蔔.黃金魚蛋	時蔬	高麗菜.切角番茄.西洋芹							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
10/16	五	五穀米飯	塔香翅小腿*3	蘿蔔滷豆干	泡菜炒寬粉	時蔬	紫菜蛋花湯		5.7	3.3	1.6	0	3	821.5
	食材	白米.五穀米	翅小腿.九層塔	白蘿蔔.豆干.紅蘿蔔	寬粉.泡菜.蔬菜	時蔬	紫菜.雞蛋							
烹調方式		蒸	滷	滷	炒	燙	煮							

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。



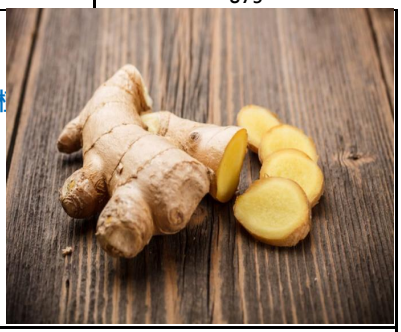
資料來源：康健網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

台南高工115第1學年度　第　7　週　營養午餐(便當)本餐廳豬肉來源一律使用台灣豬

餐別			10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16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	蠔油豬柳/蠔油雞翅	*蔥燒雞丁/蔥燒肉片*	*香酥鮮魚排/卡啦雞腿堡*	*蒜味肉片/蒜味雞丁*	塔香翅小腿*2/塔香豬排
		主食	螞蟻上樹	三杯高麗菜米血	滑蛋燒賣	筍絲炒蛋	蘿蔔滷豆干
		主菜	糖醋油豆腐	蔬菜炒蛋	義大利肉醬麵料	大黃瓜什錦	泡菜炒寬粉
		副菜	枸杞南瓜	奶油玉米	什錦滷味	塔香炒烤麩	毛豆三色
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
		其他				甜品	
	營養分析	全穀雜糧類(份)	6.45	6.2	5	5	5.7
		豆魚蛋肉類(份)	3	2.1	2.7	3.3	3.1
		蔬菜類(份)	1.1	1.65	2.1	1.8	1.7
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3	3.5	3.5	3.5	3.5
		熱量(kcal)	839	790	763	800	869
	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)	6.8	6	6.2	6	6.5
		豆魚蛋肉類(份)	2.2	2.6	2.5	3	3.2
		蔬菜類(份)	1.8	3	1.9	2.4	1.8
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3	3	3	3	3
		熱量(kcal)	821	825	804	840	875

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、高鉀的根

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 115第1學年度　第　8　週　營養午餐(團膳)

本餐廳豬肉來源一律使用台灣豬肉

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)
10/19	一	香Q米飯	洋蔥肉片	肉絲炒冬白	麻婆豆腐	時蔬	高麗菜雞湯		5	3.1	1.9	0	3	765
	食材	白米	肉片,洋蔥	肉絲,大白菜	豆腐,青蔥,豬絞肉,辣豆瓣醬	時蔬	高麗菜,雞丁							
烹調方式		蒸	炒	炒	煮	燙	煮							
10/20	二	糙米飯	三杯雞丁	醬爆豆干	胡蘿蔔炒蛋	時蔬	刺瓜豬骨湯		5	4	1.3	0	3	818
	食材	白米 糙米	雞丁,薑片,九層塔	豆干切片,蔬菜,甜麵醬	紅蘿蔔,雞蛋	時蔬	大黃瓜,豬骨							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
10/21	三	韓式部隊鍋(白飯)	香酥魚片	韓式部隊鍋料	蔬菜炒蛋	時蔬	韓式部隊鍋湯		5	3	1.3	0	3.5	765
	食材	白飯	魚片	高麗菜,紅蘿蔔,豆菊,肉片,泡菜	洋蔥,雞蛋,玉米粒	時蔬	小魚丸,高麗菜,泡菜							
烹調方式		蒸	炸	煮	炒	燙	煮							
10/22	四	燕麥飯	紅燒雞翅	芹香甜不辣	菇炒鮮蔬	時令蔬菜	愛玉甜湯		5.3	2.2	1.9	0	3	799
	食材	燕麥 白米	雞翅	西洋芹,甜不辣	鮮菇,蔬菜	時蔬	愛玉風味果凍,二砂糖							
烹調方式		蒸	燒	炒	煮	燙	煮							
10/23	五	小米飯	糖醋雞丁	咖哩洋芋豬肉	泡菜炒年糕	時蔬	西瓜綿肉絲湯		6	2.6	1.9	0	3	798
	食材	白米 小米	雞丁,洋蔥,鳳梨丁,番茄醬	肉丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,咖哩塊,咖哩粉	泡菜,韓式年糕,大白菜	時蔬	西瓜綿,蔬菜,薑絲,肉絲							
烹調方式		蒸	燒	炒	煮	燙	煮							

紅色字體為新菜色

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。



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　8　週　營養午餐(便當)

本餐廳豬肉來源一律使用台灣豬肉

餐別			10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23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	*洋蔥肉片/洋蔥雞肉*	*三杯雞丁/三杯肉丁*	*香酥魚片/日式豬排*	*紅燒雞翅/紅燒豬排*	糖醋雞丁/糖醋肉片
		副菜	肉絲炒冬白	醬爆豆干	韓式部隊鍋料	芹香甜不辣	咖哩洋芋豬肉
		副菜	麻婆豆腐	胡蘿蔔炒蛋	蔬菜炒蛋	菇炒鮮蔬	泡菜炒年糕
		副菜	蠔油茄子	花椰菜杏鮑菇	港式燒賣	海結滷蘿蔔	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					
	營養分析	全穀雜糧類(份)	5	5	5.3	5.3	5.8
		豆魚蛋肉類(份)	2.9	4	3.3	2	3.7
		蔬菜類(份)	2.2	1.7	1.3	2.3	1.9
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3.5	3.5	3.5	3.5	3
		熱量(kcal)	780	850	809	736	866
	素食（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	6.5	6	6	6.3
		豆魚蛋肉類(份)	3	2.5	2	2.3	2
		蔬菜類(份)	2.4	1.5	2.5	2	1.8
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3	3	3	3	3
		熱量(kcal)	840	815	768	778	771

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。



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