

| 台南高工 113第2學年度 |        |          |                    | 第            | 5            | 週      | 營養午餐(團膳)        |    |                 |                 |                |                |                |                |
|---------------|--------|----------|--------------------|--------------|--------------|--------|-----------------|----|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 日期            | 星期     | 主食       | 主菜                 | 副菜           | 副菜           | 蔬菜     | 湯品              | 其他 | 全穀<br>根莖<br>(份) | 豆魚<br>肉蛋<br>(份) | 蔬菜<br>類<br>(份) | 水果<br>類<br>(份) | 油脂<br>類<br>(份) | 熱<br>量<br>(大卡) |
| 3/3           | 一      | 香Q白飯     | 滷三杯雞翅              | 肉燥豆腐         | 肉絲炒鮮蔬        | 時令蔬菜   | 魚丸湯             |    | 6.2             | 3               | 2              | 0              | 3.5            | 867            |
|               | 食<br>材 | 白米       | 雞翅,九層塔             | 豆腐<br>絞肉,三色豆 | 肉絲<br>鮮蔬     | 時蔬     | 魚丸              |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 烹調方式          |        | 蒸        | 滷                  | 煮            | 炒            | 燙      | 煮               |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 3/4           | 二      | 香鬆飯      | 洋蔥豬柳               | 玉米火腿炒蛋       | 塔香粉絲         | 時令蔬菜   | 薑絲紫菜湯           |    | 6.2             | 3.1             | 2              | 1              | 3              | 912            |
|               | 食<br>材 | 白米<br>香鬆 | 洋蔥,肉絲              | 玉米粒,火腿丁,雞蛋   | 冬粉,蔬菜<br>九層塔 | 時蔬     | 紫菜<br>薑絲        |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 烹調方式          |        | 蒸        | 煮                  | 炒            | 炒            | 燙      | 煮               |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 3/5           | 三      | 紅燒豬肉火鍋拉麵 |                    | 香雞堡          | 漢堡麵包         | 茄汁洋蔥絲  | 紅燒豬肉火鍋拉麵湯       |    | 6.2             | 3               | 2              | 0              | 3              | 904            |
|               | 食<br>材 | 熟拉麵      |                    | 雞堡           | 漢堡麵包         | 洋蔥,番茄醬 | 豬肉片,豆腐,鮮菇,蔬菜,蕃茄 |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 烹調方式          |        | 蒸        |                    | 炸            | 蒸            | 燙      | 煮               |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 3/6           | 四      | 紫米飯      | 鐵路滷豬排              | 南瓜肉燥         | 杏鮑菇炒鮮蔬       | 時令蔬菜   | 冬瓜珍珠            |    | 6.3             | 3               | 2              | 0              | 3.2            | 860            |
|               | 食<br>材 | 白米<br>紫米 | 豬排                 | 南瓜,肉燥        | 杏鮑菇<br>鮮蔬    | 時蔬     | 冬瓜磚,珍珠粉圓        |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 烹調方式          |        | 蒸        | 煮                  | 煮            | 炒            | 燙      | 煮               |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 3/7           | 五      | 香Q白飯     | 香菇雞                | 滷味拼盤         | 芝麻球          | 時令蔬菜   | 藥膳豬骨湯           |    | 6.3             | 3               | 2              | 0              | 3.1            | 856            |
|               | 食<br>材 | 白米       | 雞丁<br>薑片,香菇,紅棗,高麗菜 | 紅白蘿蔔<br>豆干   | 芝麻球          | 時蔬     | 藥膳包,龍骨丁         |    |                 |                 |                |                |                |                |
| 烹調方式          |        | 蒸        | 煮                  | 滷            | 炸            | 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。



| 台南高工113第2學年度 |            |          | 第              | 5             | 週            | 營養午餐(便當)       |               |
|--------------|------------|----------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| 餐別           |            |          | 3月3日           | 3月4日          | 3月5日         | 3月6日           | 3月7日          |
|              |            |          | 星期一            | 星期二           | 星期三          | 星期四            | 星期五           |
| 營養午餐<br>(便當) | 特餐<br>(A餐) | 主菜       | 滷三杯雞翅<br>/五香豬排 | 洋蔥豬柳<br>/蘑菇雞排 | 紅燒豬肉<br>火鍋拉麵 | 鐵路滷豬排<br>/香滷雞塊 | 香菇雞<br>/糖醋排骨酥 |
|              |            | 副菜       | 肉燥豆腐           | 玉米火腿炒蛋        | 香雞堡/日式豬排     | 南瓜肉燥           | 滷味拼盤          |
|              |            | 副菜       | 肉絲炒鮮蔬          | 塔香粉絲          | 漢堡麵包         | 杏鮑菇炒鮮蔬         | 芝麻球           |
|              |            | 副菜       | 蠔油茄子           | 三色玉米          | 佃煮蘿蔔         | 焗烤馬鈴薯          | 彩椒四季豆         |
|              |            | 蔬菜       | 時令蔬菜           | 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            | 6.1           | 6.1          | 6.2            | 6.1           |
|              | 營養分析       | 豆魚蛋肉類(份) | 3.2            | 3.3           | 3.1          | 3.2            | 3.5           |
|              |            | 蔬菜類(份)   | 2              | 2             | 2            | 2.1            | 2             |
|              |            | 水果類(份)   | 0              | 0             | 0            | 0              | 0             |
|              |            | 油脂類(份)   | 3.5            | 3             | 3.4          | 3.2            | 3.5           |
|              |            | 熱量(kcal) | 882            | 860           | 923          | 871            | 897           |
|              | 素食<br>(B餐) | 主菜       | 香椿素排           | 糖醋素魷魚         | 素雞腿          | 蔬菜排            | 麻油素羊肉         |
|              |            | 副菜       | 肉燥豆腐           | 海芽炒蛋          | 五香干片         | 宮保豆腐           | 醬燒麵腸          |
|              |            | 副菜       | 醬燒蒲瓜           | 三色玉米          | 香雞堡/日式豬排     | 焗烤馬鈴薯          | 彩椒四季豆         |
|              |            | 副菜       | 蠔油茄子           | 芹菜炒豆皮         | 佃煮蘿蔔         | 三絲炒豆芽          | 烤地瓜           |
|              |            | 副菜       | 三杯馬鈴薯          | 枸杞時蔬          | 野菜天婦羅        | 筍片麵輪           | 肉末三色          |
|              |            | 蔬菜       | 時令蔬菜           | 時令蔬菜          | 時令蔬菜         | 時令蔬菜           | 時令蔬菜          |
|              |            | 其他       |                |               |              |                |               |
|              | 營養分析       | 全穀雜糧類(份) | 6.2            | 6.1           | 6.2          | 6.3            | 6.2           |
|              |            | 豆魚蛋肉類(份) | 3              | 2.9           | 3            | 3.1            | 3             |
|              |            | 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             | 3.2          | 3              | 3.2           |
|              |            | 熱量(kcal) | 867            | 830           | 913          | 859            | 853           |

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。



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113第2學年度 |      |             |              | 第           |       | 6    |                 | 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<br>(份) | 豆魚蛋肉<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |  |
| 3/10         | 一    | 糙米飯         | 無骨香雞排        | 沙茶豆腐        | 培根炒鮮蔬 | 時令蔬菜 | 剝皮辣椒湯           |    | 6.3         | 3           | 2.1        | 0          | 3.5        | 876        |  |
|              | 食材   | 白米,糙米       | 無骨香雞排        | 豆腐絞肉        | 培根鮮蔬  | 時蔬   | 蘿蔔龍骨丁           |    |             |             |            |            |            |            |  |
|              | 烹調方式 |             | 蒸            | 炸           | 煮     | 炒    | 燙               | 煮  |             |             |            |            |            |            |  |
| 3/11         | 二    | 香Q白飯        | 辣子肉片         | 菜脯炒蛋        | 蔬菜寬粉  | 時令蔬菜 | 綠豆QQ            |    | 6.2         | 2.8         | 2          | 1          | 3          | 889        |  |
|              | 食材   | 白米          | 肉片<br>高麗菜,辣椒 | 菜脯雞蛋        | 寬粉,蔬菜 | 時蔬   | 綠豆,QQ圓          |    |             |             |            |            |            |            |  |
|              | 烹調方式 |             | 蒸            | 煮           | 炒     | 炒    | 燙               | 煮  |             |             |            |            |            |            |  |
| 3/12         | 三    | 日式親子丼       |              | 和風燒雞        | 銀絲卷   | 時令蔬菜 | 味噌海芽湯           |    | 6.2         | 3           | 2.1        | 0          | 3.5        | 869        |  |
|              | 食材   | 白米,肉片,洋蔥,雞蛋 |              | 雞丁,蘿蔔       | 銀絲卷   | 時蔬   | 海帶芽<br>味噌醬      |    |             |             |            |            |            |            |  |
|              | 烹調方式 |             | 煮            |             | 煮     | 炸    | 燙               | 煮  |             |             |            |            |            |            |  |
| 3/13         | 四    | 海苔香鬆飯       | 橙汁豬排         | 宮保麵腸        | 豆皮鮮蔬  | 時令蔬菜 | 榨菜肉絲湯           | 甜點 | 6.4         | 3.1         | 2          | 1          | 3          | 925.5      |  |
|              | 食材   | 白米<br>海苔香鬆  | 豬排           | 麵腸<br>乾辣椒剪條 | 豆皮鮮蔬  | 時蔬   | 榨菜,肉絲           | 甜點 |             |             |            |            |            |            |  |
|              | 烹調方式 |             | 蒸            | 煮           | 炒     | 炒    | 燙               | 煮  |             |             |            |            |            |            |  |
| 3/14         | 五    | 香Q白飯        | 香滷雞翅         | 肉燥豆干丸子      | 鳳梨木耳  | 時令蔬菜 | 筍絲什錦湯           |    | 6.3         | 2.9         | 2.1        | 0          | 3.3        | 859.5      |  |
|              | 食材   | 白米          | 雞翅           | 絞肉,丸子,豆干    | 鳳梨木耳  | 時蔬   | 筍絲<br>香菇絲<br>蘿蔔 |    |             |             |            |            |            |            |  |
|              | 烹調方式 |             | 蒸            | 滷           | 煮     | 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。



| 台南高工113第2學年度 |            |          | 第          | 6         | 週          | 營養午餐(便當) |           |
|--------------|------------|----------|------------|-----------|------------|----------|-----------|
| 餐別           |            |          | 3月10日      | 3月11日     | 3月12日      | 3月13日    | 3月14日     |
|              |            |          | 星期一        | 星期二       | 星期三        | 星期四      | 星期五       |
| 營養午餐(便當)     | 特餐<br>(A餐) | 餐點       | 無骨香雞排/黃金里肌 | 辣子肉片/菲力雞排 | 和風燒雞/黑胡椒豬排 | 橙汁豬排/滷雞排 | 香滷雞翅/黑川里肌 |
|              |            | 主食       | 沙茶豆腐       | 菜脯炒蛋      | 銀絲卷        | 宮保麵腸     | 肉燥豆干丸子    |
|              |            | 主菜       | 培根炒鮮蔬      | 蔬菜寬粉      | 咖哩洋芋       | 豆皮鮮蔬     | 鳳梨木耳      |
|              |            | 副菜       | 彩椒杏鮑菇      | 芝麻鮮蔬      | 豆瓣豆干       | 毛豆三色肉末   | 麵筋高麗菜     |
|              |            | 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        | 6.2       | 6          | 6.1      | 6.2       |
|              |            | 豆魚蛋肉類(份) | 3.2        | 3.3       | 3.1        | 3.2      | 3.2       |
|              |            | 蔬菜類(份)   | 2          | 2         | 2          | 2.1      | 2.1       |
|              |            | 水果類(份)   | 0          | 0         | 0          | 0        | 0         |
|              |            | 油脂類(份)   | 3.5        | 3         | 3.4        | 3.2      | 3.2       |
|              |            | 熱量(kcal) | 882        | 867       | 916        | 864      | 871       |
|              | 素食<br>(B餐) | 主菜       | 糖醋素魷魚      | 塔香素羊肉     | 牛蒡排        | 香椿素雞丁    | 燻茶鵝       |
|              |            | 副菜       | 沙茶豆腐       | 菜脯炒蛋      | 豆瓣豆干       | 宮保麵腸     | 肉燥豆干丸子    |
|              |            | 副菜       | 山藥捲        | 紅燒苦瓜      | 芝麻海根       | 芝麻牛蒡絲    | 紅蘿蔔炒金針菇   |
|              |            | 副菜       | 彩椒杏鮑菇      | 芝麻鮮蔬      | 銀絲卷        | 豆皮鮮蔬     | 麵筋高麗菜     |
|              |            | 副菜       | 塔香茄子       | 蔬菜寬粉      | 咖哩洋芋       | 毛豆三色肉末   | 鳳梨木耳      |
|              |            | 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       |           |
|              |            | 全穀雜糧類(份) | 6.2        | 6.2       | 6.2        | 6.1      | 6.2       |
|              |            | 豆魚蛋肉類(份) | 2.8        | 2.9       | 3          | 3.1      | 3         |
|              |            | 蔬菜類(份)   | 2          | 2         | 2          | 2.1      | 2.1       |
|              |            | 水果類(份)   | 0          | 0         | 0          | 0        | 0         |
|              |            | 油脂類(份)   | 3          | 3         | 3          | 3.2      | 3.2       |
|              |            | 熱量(kcal) | 829        | 837       | 904        | 856      | 856       |

吃薑防感冒、抗炎，薑功效

- 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。
- 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。
- 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。
- 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