

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)
11/4	一	香Q白飯	辣子雞	蔬菜滷味	魚板時蔬	時令蔬菜	紫菜蛋花湯								
	食材	白米	雞肉丁, 辣椒, 小黃瓜, 杏鮑菇	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 麵輪, 小貢丸	魚板絲, 時蔬	蔬菜	紫菜, 雞蛋		6.3	3	2.1	0	3.3	867	
烹調方式		蒸	燒	滷	煮	燙	煮								
11/5	二	芝麻飯	無骨香雞排	海芽炒蛋	螞蟻上樹	時令蔬菜	紅茶山粉圓								
	食材	黑芝麻白米	無骨香雞排	海帶芽, 雞蛋	冬粉, 絞肉, 鮮蔬	時蔬	山粉圓, 紅茶包		6.2	3	2	0	3	844	
烹調方式		蒸	炸	煮	炒	燙	煮								
11/6	三	味噌豚骨烏龍麵		鐵路豬排	香酥拼盤	時令蔬菜	味噌豚骨烏龍麵								
	食材	烏龍麵		豬排	薯條, 芝麻球	時蔬	高麗菜, 紅蘿蔔, 豬肉片		6.2	3	2	0	3.1	909	
烹調方式		拌		滷	炸	燙	煮								
11/7	四	胚芽飯	椰香咖哩雞丁	三杯豆腐	豆皮鮮蔬	時令蔬菜	豆薯湯	多多							
	食材	胚芽米, 白米	雞丁, 咖哩粉, 椰漿	豆腐, 九層塔	豆皮, 鮮蔬	時蔬	豆薯	多多	6.2	3	2	0	3.2	853	
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
11/8	五	香Q白飯	壽喜燒	麻辣燙	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	香菇什錦湯								
	食材	白米	肉片, 洋蔥	金針菇, 魚丸, 豆皮, 高麗菜	豬肉絲, 鮮蔬	時蔬	香菇絲, 筍絲, 鮮蔬		6.3	3	2	0	3.1	856	
烹調方式		蒸	炒	煮	炒	燙	煮								

新菜色為紅色字體

預防骨質疏鬆症，鈣質還不夠！胡慈恩營養師：3大營養素保護骨骼

1.鈣質

鈣質最主要維持骨質生長的重要角色，讓骨骼得以維持健康，避免骨質疏鬆的現象發生。常見豐富鈣食物主要有牛奶、乳製品、小魚乾、黑芝麻、萵菜、板豆腐、豆干等食材。

2.維生素D

維生素D厲害的地方在於它的輔助功能，可以促進補充的鈣質加強吸收，以達到骨骼生長的最大化，並可以抑制蝕骨細胞侵蝕我們的骨質，達到骨質保健的作用。

3.鎂

身體一旦缺乏鎂，補充再多的鈣質與維生素D，效果都需要打個折扣。鎂就如同鈣質的計程車，可以將鈣質運送至骨骼的各個部位儲積，讓骨頭有良好的生長來源。可透過堅果、全穀類、海鮮及深綠色蔬菜攝取，如：杏仁、南瓜籽、糙米、菠菜、蛤蠣等。

資料來源：華人健康網

華人健康網 x 呼叫醫師

預防骨質疏鬆症，鈣質還不夠！

胡慈恩營養師：3大營養素保護骨骼



胡慈恩 營養師



鈣質



維生素D



鎂

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜葉

餐別		11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	辣子雞/京醬肉絲	無骨香雞排/韓式豬排	鐵路豬排/香酥雞堡	椰香咖哩雞/花枝排	壽喜燒/肉燥雞肉絲
	副菜	蔬菜滷味	海芽炒蛋	香酥拼盤	三杯豆腐	麻辣燙
	副菜	魚板時蔬	螞蟻上樹	肉末四季豆	豆皮鮮蔬	肉絲炒鮮蔬
	副菜	山藥捲*1	枸杞南瓜	紅燒豆包	地瓜1/2	茄汁麵腸
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他				多多	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	6.1
	豆魚蛋肉類(份)	3	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)	3.4	3	3.4	3.2	3.5
	熱量(kcal)	862	860	923	871	897
素食 (B餐)	主菜	牛蒡排	香椿燒豆腐	宮保素雞丁	咖哩雞丁	茄汁麵腸
	副菜	山藥捲*1	海芽炒蛋	紅燒豆包	三杯豆腐	麻辣燙
	副菜	魚板時蔬	枸杞南瓜	香酥拼盤	黃瓜肉末	芋頭肉末
	副菜	香菇青江菜	螞蟻上樹	肉末四季豆	豆豉青椒	彩椒甜豆
	副菜	蔬菜滷味	芝麻油菜	春日彩蔬	地瓜1/2	塔香海茸
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
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)	3.1	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	3	3.2	3	3.2
	熱量(kcal)	852	830	913	859	853

預防骨質疏鬆症，鈣質還不夠！胡慈恩營養師：3大營養素保護骨骼

1.鈣質

鈣質最主要維持骨質生長的重要角色，讓骨骼得以維持健康，避免骨質疏鬆的現象發生。常見豐富鈣食物主要有牛奶、乳製品、小魚乾、黑芝麻、萹菜、板豆腐、豆干等食材。

2.維生素D

維生素D厲害的地方在於它的輔助功能，可以促進補充的鈣質加強吸收，以達到骨骼生長的最大化，並可以抑制蝕骨細胞侵蝕我們的骨質，達到骨質保健的作用。

3.鎂

身體一旦缺乏鎂，補充再多的鈣質與維生素D，效果都需要打個折扣。鎂就如同鈣質的計程車，可以將鈣質運送至骨骼的各個部位儲積，讓骨頭有良好的生長來源。可透過堅果、全穀類、海鮮及深綠色蔬菜攝取，如：杏仁、南瓜籽、糙米、菠菜、蛤蜊等。

華人健康網 x 呼叫醫師

預防骨質疏鬆症，鈣質還不夠！
胡慈恩營養師：3大營養素保護骨骼

胡慈恩 營養師

鈣質 維生素D 鎂

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

日期		星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	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)	總熱量(kcal)
11/11	一		海苔香鬆飯	虱目魚排	古早味肉燥	滑蛋燒賣	時令蔬菜	關東煮		6	3	2	0	3.5	853
	食材		白米,海苔香鬆	虱目魚排	洋蔥 絞肉 油蔥酥	雞蛋 燒賣	時蔬	蘿蔔 黑輪							
	烹調方式		蒸	炸	滷	蒸	燙	煮							
11/12	二		香Q白飯	糖醋里肌	洋蔥炒蛋	豆皮炒鮮蔬	時令蔬菜	綠豆粉角甜湯		6	3.2	2	0	3	845
	食材		白米	里肌肉片 洋蔥 番茄醬	雞蛋 洋蔥	豆皮 鮮蔬	時蔬	綠豆,二砂糖,QQ圓							
	烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
11/13	三		古早味油飯		香滷豬排	梅粉地瓜馬鈴薯	時令蔬菜	魚丸湯		6	3	2	0	3	890
	食材		白米,糯米,香菇,蝦米		豬排	地瓜,馬鈴薯,梅子粉	時蔬	魚丸							
	烹調方式		拌		滷	炸	燙	煮	-						
11/14	四		五穀飯	韓式雞排	咖哩什錦	花生米血	時令蔬菜	味噌海帶芽湯		6	3.2	2	0	3.5	868
	食材		白米 五穀米	韓式雞排	馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	米血丁,花生粉	時蔬	海帶芽 味噌醬							
	烹調方式		蒸	煮	煮	炒	燙	煮							
11/15	五		香Q白飯	宮保翅小腿	京醬豆干	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	玉米大骨湯		6	3.1	2	0	3.3	851
	食材		白米	翅小腿	豆干片 高麗菜	肉絲,鮮蔬	時蔬	玉米粒 龍骨丁							
	烹調方式		蒸	燒	炒	炒	燙	煮							

新菜色為紅色字體

身體「發炎」害焦慮疲倦、肥胖！抗發炎食物，大蒜、綠茶都上榜

- 大蒜：**
含硫量極高，大蒜對抗細菌、病毒的功力一流，能維持免疫系統正常運作。
- 綠茶：**
富含的胺基酸與兒茶素能有效降低壞膽固醇的水平，更能抵抗身體發炎反應，且對和緩情緒、降低心血管病症等都有效。
- 薑：**
具有改善消化，抵抗身體炎症反應的作用。薑可以改善鼻竇炎等呼吸道問題、時常肌肉痠痛，靠薑從煤的精油分泌，也能有效緩解不適。
- 薑黃：**
咖哩內的「薑黃素」(curcumin)可刺激身體分泌強健免疫系統的蛋白，讓細菌和病毒不輕易上身，有效抵抗發炎作用。另外，薑黃也能和緩肌肉僵硬和關節炎的疼痛。
- 洋蔥：**
急性炎症，例如哮喘、關節炎、免疫失調等，除了就醫治療，平日也可多吃洋蔥，富含的硫化物、鞣質和黃酮類化合物是相當強效的抗氧化劑，也能抗癌和預防心血管疾病。



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1學年度		第		12		週		營養午餐(便當)				
餐別		11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15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)	主菜	虱目魚排/菲力雞排		糖醋里肌/柳葉魚*2		香滷豬排/富貴雞排		韓式雞排/日式豬排		宮保翅小腿/花枝排	
		副菜	古早味肉燥		洋蔥炒蛋		豆薯炒蛋		咖哩什錦		京醬豆干	
		副菜	滑蛋燒賣		豆皮炒鮮蔬		香菇筍片		花生米血		芝麻球	
		副菜	三杯茄子		三色玉米		梅粉地瓜馬鈴薯		茄汁麵腸		肉絲炒鮮蔬	
		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		6.1		6.2		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		860		923		871		871		
素食 (B餐)	主菜	古早味肉燥		黑胡椒素雞丁		蔬菜排		椒鹽素雞丁		香酥素排		
	副菜	香菇芋頭丁		鹹蛋炒苦瓜		梅粉地瓜馬鈴薯		茄汁麵腸		紅燒豆腐		
	副菜	三杯茄子		豆皮炒鮮蔬		豆薯炒蛋		蔬菜滷味		彩椒鮮菇		
	副菜	紅絲芹菜		三色玉米		香菇筍片		花生素米血		芝麻球		
	副菜	滑蛋燒賣		豆皮炒鮮蔬		野菜天婦羅		紅絲炒花椰		肉絲炒鮮蔬		
	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		6.3		
	豆魚蛋肉類(份)	3		2.9		3		3.1		3.1		
	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		
	熱量(kcal)	867		830		913		859		859		

身體「發炎」害焦慮疲倦、肥胖！抗發炎食物，大蒜、綠茶都上榜

- 1.大蒜：**
含硫量極高，大蒜對抗細菌、病毒的功力一流，能維持免疫系統正常運作。
- 2.綠茶：**
富含的胺基酸與兒茶素能有效降低壞膽固醇的水平，更能抵抗身體發炎反應，且對和緩情緒、降低心血管病症等都有效。
- 3.薑：**
具有改善消化，抵抗身體炎症反應的作用。薑可以改善鼻竇炎等呼吸道問題、時常肌肉痠痛，靠薑提煉的精油泡澡，也能有效緩解不適。
- 4.薑黃：**
咖哩內的「薑黃素」(curcumin)可刺激身體分泌強健免疫系統的蛋白，讓細菌和病毒不輕易上身，有效抵抗發炎作用。另外，薑黃也能和緩肌肉僵硬和關節炎的疼痛。
- 5.洋蔥：**
急性炎症，例如哮喘、關節炎、免疫失調等，除了就醫治療，平日也可多吃洋蔥，富含的硫化物、鞣質和黃酮類化合物是相當強效的抗氧化劑，也能抗癌和預防心血管疾病。



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