台南高工 114第1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)
9/29	一													
	食材	教師節補假												
烹調方式														
9/30	二	糙米飯	沙茶豬排	玉米炒蛋	客家小炒	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6.2	3.1	2	1	3	912
	食材	白米 糙米	豬排,沙茶醬	玉米粒,三色豆,雞蛋	西芹,肉絲,豆干切片	時蔬	綠豆,薏仁							
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
10/1	三	韓式燒肉飯(附白飯)	五香滷雞翅	韓式燒肉飯料	炸地瓜薯條(炸)	時令蔬菜	海帶芽湯		6.2	3	2	0	3	904
	食材	白米	雞翅	高麗菜,洋蔥,肉絲,紅蘿蔔,鮮菇,蒜末,韓式辣醬,麻油	地瓜薯條	時蔬	薑絲,海帶芽							
烹調方式		蒸	滷	炒	炸	燙	煮							
10/2	四	香Q白飯	銀芽肉片	紅蘿蔔炒蛋	黑胡椒毛豆豆乾丁	時令蔬菜	雞骨冬粉湯		6.3	3	2	0	3.2	860
	食材	白米	肉片,豆芽菜,薑絲	紅蘿蔔,雞蛋	黑胡椒,毛豆仁,豆乾丁	時蔬	雞骨,冬粉湯,冬菜							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
10/3	五	紫米飯	新疆大盤雞丁	哨子豆腐	泡菜粉絲	時令蔬菜	芹香丸子湯		6.3	3	2	0	3.1	856
	食材	白米,紫米	雞丁,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,蒜末,番茄醬	豬絞肉,豆腐,番茄,青蔥,蒜末,薑	大白菜,泡菜,冬粉	時蔬	芹菜,珍珠魚丸							
烹調方式		蒸	炒	煮	炒	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114第1學年度　第　5　週　營養午餐(便當)

餐別			9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3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	教師節補假	沙茶豬排/菲力雞排	五香滷雞翅/韓式豬排	銀芽肉片/蒜味滷雞塊	新疆大盤雞丁/馬鈴薯茄汁燉肉
		副菜		玉米炒蛋	韓式燒肉飯料	紅蘿蔔炒蛋	哨子豆腐
		副菜		客家小炒	炸地瓜薯條	黑胡椒毛豆豆乾丁	泡菜粉絲
		副菜		關東煮	泡菜冬粉	三杯杏鮑菇	魚香茄子
		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)		6.1	6.1	6.2	6.1
		豆魚蛋肉類(份)		3.3	3.1	3.2	3.5
		蔬菜類(份)		2	2	2.1	2
		水果類(份)		0	0	0	0
		油脂類(份)		3	3.4	3.2	3.5
		熱量(kcal)		860	923	871	897
	素食（B餐）	主菜		沙茶素排	辣子素雞丁	素蠔油素排	麻油素腰花
		副菜		玉米炒蛋	炸地瓜薯條	紅蘿蔔炒蛋	哨子豆腐
		副菜		客家小炒	蔬菜冬粉	黑胡椒毛豆豆乾丁	泡菜粉絲
		副菜		關東煮	炒雙花椰	三杯杏鮑菇	魚香茄子
		副菜		枸杞蔬菜	薑絲炒木耳	什錦大黃瓜	紅絲四季豆
		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)		6.1	6.2	6.3	6.2
		豆魚蛋肉類(份)		2.9	3	3.1	3
		蔬菜類(份)		2	2	2	2
		水果類(份)		0	0	0	0
		油脂類(份)		3	3.2	3	3.2
		熱量(kcal)		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114第1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(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
10/6	一													
	食材	中秋節假期												
烹調方式														
10/7	二	五穀飯	花椒炒雞丁	鮮菇炒蔬菜	蘿蔔麵輪	時令蔬菜	麥茶山粉圓		6.2	2.8	2	1	3	889
	食材	白米,五穀米	雞丁,洋蔥,油豆腐,花椒粉	鮮菇,蔬菜	紅蘿蔔,白蘿蔔,麵輪	時蔬	麥茶,山粉圓							
烹調方式		蒸	炒	炒	滷	燙	煮							
10/8	三	義大利肉醬麵	富貴雞排(炸)	義大利肉醬麵料	小餐包	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6.2	3	2.1	0	3.5	869
	食材	白米	雞排	義大利香料,豬絞肉,三色豆,洋蔥,蕃茄醬	小餐包	時蔬	紫菜,雞蛋							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
10/9	四	香Q白飯	沙茶翅小腿*2	番茄豆腐炒蛋	白菜滷	時令蔬菜	蘿蔔丸片湯	甜品	6.4	3.1	2	1	3	925.5
	食材	白米	翅小腿,沙茶醬	蕃茄,豆腐,雞蛋	大白菜,香菇絲,豆菊	時蔬	白蘿蔔,貢丸切片	甜品						
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
10/10	五													
	食材	雙十國慶假期												
烹調方式														

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114第1學年度　第　6　週　營養午餐(便當)

餐別			10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10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	中秋節假期	花椒炒雞丁/花椒炒肉絲	富貴雞排/日式豬排	沙茶翅小腿*2/沙茶肉片	雙十節假期
		主食		鮮菇炒蔬菜	小餐包	番茄豆腐炒蛋	
		主菜		蘿蔔麵輪	義大利肉醬麵料	白菜滷	
		副菜		奶油洋芋	枸杞南瓜	三杯茄子	
		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)		6.2	6	6.1	
		豆魚蛋肉類(份)		3.3	3.1	3.2	
		蔬菜類(份)		2	2	2.1	
		水果類(份)		0	0	0	
		油脂類(份)		3	3.4	3.2	
		熱量(kcal)		867	916	864	
	素食（B餐）	主菜		芹香素鴨肉	牛蒡排	麻油素腰花	
		副菜		鮮菇炒蔬菜	海帶芽炒蛋	番茄豆腐炒蛋	
		副菜		蘿蔔麵輪	薑絲炒雙花椰	白菜滷	
		副菜		奶油洋芋	花生豆干	三杯茄子	
		副菜		黑胡椒玉米毛豆仁	枸杞南瓜	春日彩蔬	
		蔬菜		時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
		其他				甜品	
		全穀雜糧類(份)		6.2	6.2	6.1	
		豆魚蛋肉類(份)		2.9	3	3.1	
		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)		837	904	856	

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

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