一 香Q白飯 五香滷豬排	台南高工 113第2學年度				第	7	週	營養午餐	蚤(團膳)						
3/17 6	日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	根莖	肉蛋	類	類	類	
自洪 総排 豆皮 乗魚片 三原菜紅麻和 両前 突瓜 突瓜 定房丁 元 元 元 元 元 元 元 元 元		-	香Q白飯	五香滷豬排	柴魚豆腐	香菇炒高麗菜	時令蔬菜	冬瓜豬骨湯							
A	3/17		白米	豬排			時蔬			6.2	3	2	0	3	844
3/18	烹調ス	方式	蒸	滷	拌	炒	燙	煮							
食 白米 銀丁 介配 注意 注意 注意 注意 注意 注意 注意 注		11	紫米飯	洋蔥蘑菇醬雞丁	塔香玉米炒蛋	肉絲炒冬白	時令蔬菜	味噌海芽湯							
三 台南小吃-府城米糕 鐵路豬排 刈包 時奇萊 四神湯 3/19 食材 長橋米.白米.絞肉.油蔥酥 豬排.酸菜絲 刈包 時蔬 煮仁四神藥包.肉片 6.2 3 2 0 3 904 烹調方式 煮 漁 蒸 漁 煮 漁 煮 漁 煮 漁 煮 上 1 上 1 日 日 1 日	3/18	食			九層塔		時蔬	海芽.味噌		6.2	3	2	1	3	904
3/19 食	烹調ス	方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
大き 10 10 10 10 10 10 10 1		Ξ	台南小吃-府城米糕		鐵路豬排	刈包	時令蔬菜	四神湯							
四 香鬆飯 筍乾扣肉 丁香豆干 番茄炒蛋 時森菜 山粉圓甜湯 8 海苔香鬆 白米 筍乾 豬肉丁 小魚干.青蔥.辣椒 時蔬 山粉圓二砂糖 京調方式 蒸 煮 炒 燙 煮 五 香Q白飯 麻油雞丁 咖哩什錦 豆皮炒鮮蔬 時蔬 棒菜肉絲湯 3/21 食材 白米 麻油米血.高麗菜紅棗 馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔 豆皮 時蔬 棒菜絲.肉絲 6.3 3 2 0 3 851	3/19		長糯米.	白米.絞肉.油蔥酥	豬排.酸菜絲	刈包	時蔬	薏仁.四神藥包.肉片		6.2	3	2	0	3	904
3/20 食材 海苔香鬆 育乾 育的 介魚干,青蔥,辣椒 頭干片 小魚干,青蔥,辣椒 時蔬 山粉圓二砂糖 6.2 3 2 0 3 844 京調方式 蒸 煮 炒 烫 煮 株菜肉絲湯 五 香Q白飯 麻油雞丁 咖哩什錦 豆皮炒鮮蔬 時泰蔬菜 株菜肉絲湯 3/21 食材 白米 鶏五 馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔 豆皮 鮮蔬 時蔬 株菜絲.肉絲 6.3 3 2 0 3 851	烹調ス	方式		煮	滷	蒸	燙	煮							
食材 海苔香鬆 白米 筍乾 豬肉丁 豆干片 小魚干.青蔥.辣椒 雞蛋.番茄 時蔬 山粉圓二砂糖 6.2 3 2 0 3 844 烹調方式 蒸 煮 炒 炒 燙 煮 <th></th> <th>四</th> <th>香鬆飯</th> <th>筍乾扣肉</th> <th>丁香豆干</th> <th>番茄炒蛋</th> <th>時令蔬菜</th> <th>山粉圓甜湯</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>		四	香鬆飯	筍乾扣肉	丁香豆干	番茄炒蛋	時令蔬菜	山粉圓甜湯							
五 香Q白飯 麻油雞丁 咖哩什錦 豆皮炒鮮蔬 時令蔬菜 榨菜肉絲湯 食材 白米 雞丁 麻油.米血.高麗菜.紅棗 馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔 豆皮 鲜蔬 時蔬 榨菜絲.肉絲	3/20	食				雞蛋.番茄	時蔬	山粉圓二砂糖		6.2	3	2	0	3	844
3/21 食材 白米 雞丁麻油.米血.高麗菜.紅棗 馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔 豆皮鮮蔬 時蔬 榨菜絲.肉絲 6.3 3 2 0 3 851	烹調ス	方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
食 対 白米 難丁 馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔 豆皮 貯蔬 榨菜絲.肉絲 6.3 3 2 0 3 851		五	香Q白飯	麻油雞丁	咖哩什錦	豆皮炒鮮蔬	時令蔬菜	榨菜肉絲湯							
烹調方式 蒸 煮 煮 炒 燙 煮		食	白米		馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔		時蔬	榨菜絲.肉絲		6.3	3	2	0	3	851
		方式	蒸	煮	煮	炒		煮							

*紅色字體為新菜色

●華人健康網× 🥯 呼叫醫師

狂掉髮、易疲倦,甲狀腺機能亢進找上門!



周宗翰中醫師:

保養4要訣、2茶飲遠離甲亢







避免含碘 過高食物



減少刺激性 食物



吃含膠原 蛋白食物



保持愉快心情



百合玫瑰花茶



佛手柑香附茶

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

	台區	有高工113	3第2學年度	第	7	週 營養午餐(便當)			
	يو	劉	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日		
	1	武 刀 リ	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
	4+	餐點	五香滷豬排 /菲力雞排	洋蔥蘑菇醬雞丁 /豬肉壽喜燒	<i>鐵路豬排</i> /照燒雞排	<i>筍乾扣肉/滷雞翅</i>	<i>麻油雞丁</i> /魚香肉絲		
	特 餐	主食	柴魚豆腐	塔香玉米炒蛋	刈包	丁香豆干	咖哩什錦		
	Â	主菜	香菇炒高麗菜	肉絲炒冬白	紅燒豆腐	番茄炒蛋	豆皮炒鮮蔬		
	餐	副菜	蠔油茄 子	芹香甜不辣	紅絲四季豆	南瓜三色	海帶素肉		
)	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	營	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3.5		
養	養	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2		
	分 析	水果類(份)	0	0	0	0	0		
午		油脂類(份)	3	3	3	3	3		
餐		熱量(kcal)	859	860	905	862	875		
		主菜	柴魚豆腐	牛蒡排	宮保素肚	蔬菜排	素鱈魚排		
便當	素	副菜	茄汁麵腸	玉米炒蛋	紅燒豆腐	芹香豆干	海帶素肉		
	食	副菜	咖哩洋芋	芹香甜不辣	紫米珍珠丸	番茄炒蛋	茄汁豆腐		
	В	副菜	支 蠔油茄子 彩椒鮮蔬 紅燒苦瓜 薑絲		薑絲花椰菜	咖哩什錦			
	餐	副菜	肉末白菜	芝麻青江菜	紅絲四季豆	南瓜三色	豆皮炒鮮蔬		
	<u> </u>	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	6.2	6.3	6.2		
1	營	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	3		
	養	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2		
	分	水果類(份)	0	0	0	0	0		
	析	油脂類(份)	3	3	3	3	3		
		熱量(kcal)	844	830	904	859	844		

●華人健康網 × 🥹 呼叫醫師

狂掉髮、易疲倦,甲狀腺機能亢進找上門!



周宗翰中醫師:

保養4要訣、2茶飲遠離甲亢



周宗翰 中醫師



避免含碘 過高食物



減少刺激性 食物



吃含膠原 蛋白食物



保持愉快心情 百合玫瑰花茶





佛手柑香附茶

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學年原		第	8	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 根莖 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	總熱 量 (kcal)
	_	紅藜麥飯	三杯翅小腿*2	回鍋豆干片	培根鮮蔬	時令蔬菜	冬菜冬粉湯							
3/24	食材	白米,紅藜麥	翅小腿.薑片.九層塔	豆干片 高麗菜.青蔥.辣椒	培根 鮮蔬	時蔬	冬菜.冬粉		6	3	2	0	3	830
烹調方	式	蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
		香Q白飯	紅燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	綠豆西米露							
3/25	食材	白米	豬大排	紅蘿蔔 雞蛋	肉絲鮮蔬	時蔬	綠豆.西谷米.二砂糖		6	3.2	2	1	3	905
烹調力	式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
	≡	肉燥拌麵		滷雞翅	什錦滷味	時令蔬菜	紫菜蛋花湯							
3/26	食 白油麵.絞肉.油蔥酥		雞翅	豆干.紅蘿蔔.海帶結. 水煮花生	時蔬	紫菜,雞蛋		6	3	2	0	3	890	
烹調方	式		蒸	滷	滷	燙	煮							
	四	五穀飯	蒜味肉片	鐵板豆腐	蔬菜關東煮	時令蔬菜	刺瓜豬骨湯	多多						
3/27	食材	白米 五穀米	肉片.蔬菜	豆腐鮮蔬	蘿蔔 黑輪,紅蘿蔔 玉米塊	時蔬	龍骨丁 大黃瓜	多多	6	3.2	2	1	3	905
烹調力	式	蒸	煮	煮	煮	燙	煮	-						
	五	香Q白飯	新疆大盤雞	魯福州丸	蘑菇時蔬	時令蔬菜	三絲湯							
3/28	食材	白米	雞丁 馬鈴薯.番茄.小黃瓜	福州丸	蘑菇.時蔬	時蔬	筍絲 肉絲 木耳絲		6	2.6	1.8	0	3	795
烹調方	式	蒸	煮	滷	煮	燙	煮		1					

新菜色有用紅色字體標註

●華人健康網 × 🥯 呼叫醫師

吃地中海飲食,三高怎麼甩不掉? 劉伯恩醫師:

煮對方法健康享瘦,大西洋飲食3大特點





避免澱粉食物 GI值上升





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

	台區	有高工113	3第2學年度	第	週 營養	養午餐(便當)		
	3	劉	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	
	1	まか)	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
		餐點	三杯翅小腿 /京醬肉片	紅燒排骨 /韓式雞排	滷雞翅/蜜汁豬排	蒜味肉片/滷雞排	新疆大盤雞 /古早味大排	
	特 餐	主食	回鍋豆干片	紅蘿蔔炒蛋	什錦滷味	鐵板豆腐	魯福州丸	
	A	主菜	培根鮮蔬	肉絲炒鮮蔬 古早味肉燥		蔬菜關東煮	蘑菇時蔬	
	餐	副菜	香烤洋芋	豆沙包	薑絲炒雙花椰	三杯杏鮑菇	香滷豆干	
)	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		
		全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	6.2	
營	營	豆魚蛋肉類(份)	3	3	3	3	3	
	養	蔬菜類(份) 2		2	2	2.1	2.1	
養	分	水果類(份)	0	0	0	0	0	
午	析	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.2	
餐		熱量(kcal)	867	837	915	856	856	
		主菜	麻油素腰花	黑胡椒素雞丁	糖醋魚排	燻茶鵝	咖哩素排	
便當	素	副菜	回鍋豆干片	紅蘿蔔炒蛋	香椿豆包	鐵板豆腐	香滷豆干	
)	食	副菜	培根鮮蔬	芋頭肉末	芝麻海芽	三杯杏鮑菇	蠔油茄子	
	В	副菜			南瓜燒	紅燒苦瓜	魯福州丸	
	餐	副菜			薑絲炒雙花椰	蔬菜關東煮	蘑菇時蔬	
)	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
		其他				多多		
		全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	6.3	
	營	豆魚蛋肉類(份)	3	3	3	3	3	
	養	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2	
	分	水果類(份)	0	0	0	0	0	
	析	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3	
		熱量(kcal)	867	837	913	851	851	

●華人健康網 × 🤤 呼叫醫師

吃地中海飲食,三高怎麼甩不掉? 劉伯恩醫師:

煮對方法健康享瘦,大西洋飲食3大特點



劉伯恩 醫師



避免澱粉食物 GI值上升



避免蛋白質 變異



避免原形食物影響熱量分解

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