

台南高工 113第2學年度				第	7	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)	
3/17	一	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		6.2	3	2	0	3	844	
	食材	白米	豬排	豆腐 柴魚片	香菇絲 高麗菜.紅蘿蔔	時蔬	冬瓜 龍骨丁								
	烹調方式	蒸	滷	拌	炒	燙	煮								
3/18	二	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		6.2	3	2	1	3	904	
	食材	白米 紫米	雞丁 洋蔥.蘑菇醬	玉米粒 九層塔 雞蛋	豬肉絲 大白菜.紅蘿蔔.木耳絲	時蔬	海芽.味噌								
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
3/19	三	* 台南小吃-府城米糕		鐵路豬排	刈包	時令蔬菜	* 四神湯		6.2	3	2	0	3	904	
	食材	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								
	烹調方式	煮		滷	蒸	燙	煮								
3/20	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		6.2	3	2	0	3	844	
	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								
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
3/21	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		6.3	3	2	0	3	851	
	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								
	烹調方式	蒸	煮	煮	炒	燙	煮								

*紅色字體為新菜色



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學年度			第	7	週	營養午餐(便當)	
餐別			3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21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	五香滷豬排 /菲力雞排	洋蔥蘑菇醬雞丁 /豬肉壽喜燒	鐵路豬排 /照燒雞排	筍乾扣肉/滷雞翅	麻油雞丁 /魚香肉絲
		主食	柴魚豆腐	塔香玉米炒蛋	刈包	丁香豆干	咖哩什錦
		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
		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					
	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)	3.2	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	3	3	3	3
		熱量(kcal)	859	860	905	862	875
	素食 (B餐)	主菜	柴魚豆腐	牛蒡排	宮保素肚	蔬菜排	素鱈魚排
		副菜	茄汁麵腸	玉米炒蛋	紅燒豆腐	芹香豆干	海帶素肉
		副菜	咖哩洋芋	芹香甜不辣	紫米珍珠丸	番茄炒蛋	茄汁豆腐
		副菜	蠔油茄子	彩椒鮮蔬	紅燒苦瓜	薑絲花椰菜	咖哩什錦
		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
		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	3	3	3	3
		熱量(kcal)	844	830	904	859	844

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

台南高工 113第2學年度		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)	
3/24	一	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		6	3	2	0	3	830	
	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								
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮								
3/25	二	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		6	3.2	2	1	3	905	
	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								
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
3/26	三	肉燥拌麵		滷雞翅	什錦滷味	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6	3	2	0	3	890	
	食 材	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								
烹調方式		蒸		滷	滷	燙	煮								
3/27	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	6	3.2	2	1	3	905	
	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							
烹調方式		蒸	煮	煮	煮	燙	煮	-							
3/28	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		6	2.6	1.8	0	3	795	
	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								
烹調方式		蒸	煮	滷	煮	燙	煮								

新菜色有用紅色字體標註

華人健康網 x 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

台南高工113第2學年度			第		8	週	營養午餐(便當)	
餐別			3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28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	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	
		主食	回鍋豆干片	紅蘿蔔炒蛋	什錦滷味	鐵板豆腐	魯福州丸	
		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	
		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		
	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	3	3	3	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)	3.5	3	3.4	3.2	3.2	
		熱量(kcal)	867	837	915	856	856	
	素食 (B餐)	主菜	麻油素腰花	黑胡椒素雞丁	糖醋魚排	燻茶鵝	咖哩素排	
		副菜	回鍋豆干片	紅蘿蔔炒蛋	香椿豆包	鐵板豆腐	香滷豆干	
		副菜	培根鮮蔬	芋頭肉末	芝麻海芽	三杯杏鮑菇	蠔油茄子	
		副菜	糖醋彩椒	豆沙包	南瓜燒	紅燒苦瓜	魯福州丸	
		副菜	香烤洋芋	枸杞青江	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		
	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	3	3	3	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	
		熱量(kcal)	867	837	913	851	851	

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

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