

台南高工 113第1學年度		第 15 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)
12/2	一	香Q白飯	韓式豬排	日式唐揚豆腐	貢片鮮蔬	時令蔬菜	蘿蔔大骨湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食材	白米	韓式豬排	豆腐 柴魚片	貢丸片 鮮蔬	時蔬	蘿蔔 龍骨丁							
	烹調方式	蒸	煮	拌	炒	燙	煮							
12/3	二	紫米飯	黑胡椒雞柳	塔香蔬菜炒蛋	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	地瓜圓甜湯		6.2	3	2	1	3	904
	食材	白米 紫米	雞肉 洋蔥	蔬菜 九層塔 雞蛋	豬肉絲 鮮蔬	時蔬	地瓜圓,二砂糖							
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
12/4	三	香菇肉羹麵		古早味豬排	刈包	時令蔬菜	香菇肉羹湯		6.2	3	2	0	3.1	909
	食材	油麵		豬排	刈包	炒酸菜絲	大白菜 木耳絲 肉羹,紅蘿蔔,香菇絲							
	烹調方式	煮		滷	蒸	燙	煮							
12/5	四	芝麻飯	筍乾扣肉	丁香豆干	蘿蔔車輪	時令蔬菜	味噌海芽湯	甜點	6.2	3	2	0	3.2	853
	食材	黑芝麻 白米	筍乾 豬肉丁	豆干片 小魚干	蘿蔔 車輪	時蔬	海芽,味噌	甜點						
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
12/6	五	香Q白飯	砂鍋翅小腿	咖哩魚蛋	豆皮炒鮮蔬	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		6.3	3	2	0	3.1	856
	食材	白米	雞丁 沙茶醬	馬鈴薯,魚蛋	豆皮 鮮蔬	時蔬	蘿蔔 龍骨丁							
	烹調方式	蒸	煮	煮	炒	燙	煮							

紅色字體為新菜色

花青素護眼好處，最強花青素食物、功效和副作用解析

花青素功效抗氧化、抗發炎、保護眼睛好處多多，但人體無法自行合成花青素，必須從食物或保健品攝取。哪些食物富含花青素？

1.水果類

桑葚、藍莓、草莓、蔓越莓、櫻桃、紅蘋果、紅蘋果

2.蔬菜類

紅洋蔥、紫色茄子、紫花椰菜、紫、黑胡蘿蔔

3.全穀雜糧類

紫玉米、紫馬鈴薯、黑豆、黑米



資料來源：康健網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜霖

餐別		12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6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 韓式豬排/檸檬棒腿	黑胡椒雞柳 /茄汁肉片	古早味大排 /韓式雞排	筍乾扣肉 /黑胡椒雞排	砂鍋翅小腿 /泡菜炒肉
	主食	日式唐揚豆腐	塔香蔬菜炒蛋	芋丸	丁香豆干	咖哩魚蛋
	主菜	貢片鮮蔬	肉絲炒鮮蔬	紅燒豆腐	蘿蔔車輪	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	古早味香腸
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他				甜點	
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)	3.5	3	3.4	3.2	3.5
	熱量(kcal)	882	860	923	871	897
素食 (B餐)	主菜	日式唐揚豆腐	牛蒡排	宮保素肚	蔬菜排	香烤鱈魚堡
	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	芋丸	蘿蔔車輪	茄汁豆腐
	副菜	蠔油茄子	彩椒鮮蔬	紅燒苦瓜	薑絲花椰菜	素燒賣*1
	副菜	肉末白菜	芝麻青江菜	紅絲四季豆	南瓜三色	佃煮蘿蔔
	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	6.1	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

花青素護眼好處，最強花青素食物、功效和副作用解析

花青素功效抗氧化、抗發炎、保護眼睛好處多多，但人體無法自行合成花青素，必須從食物或保健品攝取。哪些食物富含花青素？

1.水果類

桑葚、藍莓、草莓、蔓越莓、櫻桃、紅蘋果、紅蘋果

2.蔬菜類

紅洋蔥、紫色茄子、紫花椰菜、紫、黑胡蘿蔔

3.全穀雜糧類

紫玉米、紫馬鈴薯、黑豆、黑米



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 113第1學年度		第 16 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)
12/9	一	海苔香鬆飯	香雞堡	回鍋肉	培根鮮蔬	時令蔬菜	冬菜冬粉湯		6	3	2	0	3.5	853
	食材	白米,海苔香鬆	香雞堡	豬肉片 豆干片 高麗菜	培根 鮮蔬	時蔬	海帶芽 薑絲							
烹調方式		蒸	炸	爆	炒	燙	煮							
12/10	二	香Q白飯	紅燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	綠豆西米露甜湯		6	3.2	2	1	3	905
	食材	白米	排骨	紅蘿蔔 雞蛋	肉絲 鮮蔬	時蔬	綠豆,西米露							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
12/11	三	夏威夷火腿拌飯		菲力雞排	香酥薯條	時令蔬菜	魚丸湯		6	3	2	0	3	890
	食材	白米,絞肉,火腿丁,鳳梨丁		菲力雞排	薯條	時蔬	魚丸							
烹調方式		拌		滷	炸	燙	煮							
12/12	四	五穀飯	蒜泥白肉	鐵板豆腐	蔬菜關東煮	時令蔬菜	玉米大骨湯		6	3.2	2	1	3.5	928
	食材	白米 五穀米	肉片	豆腐 絞肉 鮮蔬	蘿蔔 米血 海帶結	時蔬	龍骨丁 玉米粒							
烹調方式		蒸	煮	煮	煮	燙	煮							
12/13	五	香Q白飯	十三香雞翅	紅燒獅子頭	蘑菇時蔬	時令蔬菜	三絲湯		0	0	0	0	0	0
	食材	白米	雞翅 十三香粉	獅子頭	蘑菇,時蔬	時蔬	筍絲 肉絲 木耳絲							
烹調方式		蒸	滷	煮	煮	燙	煮							

紅色字體為新菜色

花青素護眼好處，最強花青素食物、功效和副作用解析

花青素功效抗氧化、抗發炎、保護眼睛好處多多，但人體無法自行合成花青素，必須從食物或保健品攝取。哪些食物富含花青素

1.水果類

桑葚、藍莓、草莓、蔓越莓、櫻桃、紅蘋果、紅蘋果

2.蔬菜類

紅洋蔥、紫色茄子、紫花椰菜、紫、黑胡蘿蔔

3.全穀雜糧類

紫玉米、紫馬鈴薯、黑豆、黑米



資料來源：康健網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜萊

台南高工113第1學年度		第	16	週	營養午餐(便當)		
餐別		12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13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	香雞排/日式豬排	紅燒排骨 /烤雞腿排骨	菲力雞排/紅蘿蔔肉丁	蒜泥白肉/阿里山烤 雞排	十三香雞翅 /蘑菇醬豬柳
		主食	回鍋肉	紅蘿蔔炒蛋	香酥薯條	鐵板豆腐	紅燒獅子頭
		主菜	培根鮮蔬	肉絲炒鮮蔬	香椿豆包	蔬菜關東煮	蘑菇時蔬
		副菜	甘梅洋芋	豆沙包	薑絲炒雙花椰	玉米香酥餅*1	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					
	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	麻油素腰花	黑胡椒素雞丁	糖醋魚排	燻茶鵝	咖哩素排
		副菜	回鍋肉	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	彩椒鮮蔬	蠔油茄子
		副菜	糖醋彩椒	豆沙包	南瓜燒	紅燒苦瓜	紅燒獅子頭
		副菜	甘梅洋芋	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					
	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

花青素護眼好處，最強花青素食物、功效和副作用解析

花青素功效抗氧化、抗發炎、保護眼睛好處多多，但人體無法自行合成花青素，必須從食物或保健品攝取。哪些食物富含花青素？

1.水果類

桑葚、藍莓、草莓、蔓越莓、櫻桃、紅蘋果、紅蘋果

2.蔬菜類

紅洋蔥、紫色茄子、紫花椰菜、紫、黑胡蘿蔔

3.全穀雜糧類

紫玉米、紫馬鈴薯、黑豆、黑米



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