

| 台南高工 114第1學年度 |    |          |                  | 第              | 7                       | 週    | 營養午餐(團膳)         |    |         | 本校一律使用台灣豬肉 |        |        |        |        |  |
|---------------|----|----------|------------------|----------------|-------------------------|------|------------------|----|---------|------------|--------|--------|--------|--------|--|
| 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) |  |
| 10/13         | 一  | 香Q白飯     | 糖醋豬排             | 螞蟥上樹           | 五味豆腐                    | 時令蔬菜 | 蔬菜湯              |    | 6.2     | 3          | 2      | 0      | 3.5    | 867    |  |
|               | 食材 | 白米       | 豬排,番茄醬,鳳梨丁       | 冬粉,蔬菜,絞肉       | 豆腐,蒜末,青蔥,薑絲,大辣椒,蕃茄醬,糖,醋 | 時蔬   | 高麗菜,西芹,番茄        |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 烹調方式          |    | 蒸        | 燒                | 炒              | 煮                       | 燙    | 煮                |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 10/14         | 二  | 小米飯      | 咖哩雞丁             | 三杯米血           | 豆皮炒鮮蔬                   | 時令蔬菜 | 綠豆地瓜圓甜湯          |    | 6.2     | 3          | 2      | 1      | 3      | 904    |  |
|               | 食材 | 白米<br>小米 | 雞丁<br>馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔 | 米血丁,薑片,九層塔     | 豆菊<br>鮮蔬                | 時蔬   | 綠豆,地瓜圓,二砂糖       |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 烹調方式          |    | 蒸        | 煮                | 煮              | 炒                       | 燙    | 煮                |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 10/15         | 三  | 台南擔仔麵料   | 滷豬排              | 刈包             | 肉燥丸子                    | 時令蔬菜 | 台南擔仔麵料湯          |    | 6.2     | 3          | 2      | 0      | 3.1    | 909    |  |
|               | 食材 | 油麵       | 豬排               | 刈包             | 絞肉,小貢丸                  | 時蔬   | 肉片,魚板絲,小魚丸,油蔥酥   |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 烹調方式          |    | 蒸        | 滷                | 蒸              | 烤                       | 燙    | 煮                |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 10/16         | 四  | 香Q白飯     | 蒜味炒肉絲            | 蕃茄炒蛋           | 小魚炒豆干                   | 時令蔬菜 | 酸辣湯              |    | 6.2     | 3          | 2      | 0      | 3.2    | 853    |  |
|               | 食材 | 白米       | 蒜末,洋蔥,肉絲         | 雞蛋,番茄          | 豆干,青蔥,小魚乾               | 時蔬   | 筍絲,木耳絲,紅蘿蔔,豆腐,雞蛋 |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 烹調方式          |    | 蒸        | 煮                | 炒              | 炒                       | 燙    | 煮                |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 10/17         | 五  | 紫米飯      | 蠔油雞翅             | 麻婆豆腐           | 蔬菜炒寬粉                   | 時令蔬菜 | 榨菜肉絲湯            |    | 6.3     | 3          | 2      | 0      | 3.1    | 856    |  |
|               | 食材 | 白米,紫米    | 豬排,素蠔油           | 豆腐,絞肉,三色豆,辣豆瓣醬 | 寬粉<br>鮮蔬                | 時蔬   | 榨菜絲,肉絲           |    |         |            |        |        |        |        |  |
| 烹調方式          |    | 蒸        | 滷                | 煮              | 炒                       | 燙    | 煮                |    |         |            |        |        |        |        |  |

天冷促血循、護血管要吃對！4大類食物有助末稍循環暢通

第1類 / 全穀食物

全穀食物富含膳食纖維，可以吸附腸道油脂，三餐都吃全穀連續四週，有效降低壞膽固醇。常見全穀食物包括：五穀米、糙米、小米、紫米、燕麥、紅豆、綠豆、薏仁、南瓜、山藥、地瓜、芋頭、馬鈴薯。

第2類 / 蔬菜植化素

蔬菜植化素中有機硫化物具有促進血管彈性、降低血脂效果，每天吃效果更加明顯。常見蔬菜植化素（有機硫化物）食物包括：大蒜、洋蔥、青蔥、青花菜、白蘿蔔、蘆筍、高麗菜、甘藍菜、芥菜、菠菜。

第3類 / OMEGA-3脂肪酸

OMEGA-3脂肪酸在許多醫學實證上顯示，可以改善血管內皮細胞損傷、降低發炎反應、降低血壓，能預防粥狀動脈硬化。常見OMEGA-3脂肪酸食物包括：秋刀魚、青花魚、鯖魚、鮭魚、芥花油、葵花油、苦茶油、核桃。

第4類 / 辛香料食物

在飲食中適量加入一些辛香料食物，包含辣椒、蔥、薑、蒜頭、胡椒粒、薑黃粉等。除了能刺激味覺，促進食慾、增進消化，並且能使心跳加快、擴張末梢微血管、增加流向全身的血液。



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            | 7         | 週        | 營養午餐(便當)本校一律使用台灣豬肉 |           |
|-------------------|------------|----------|--------------|-----------|----------|--------------------|-----------|
| 餐別                |            |          | 10月13日       | 10月14日    | 10月15日   | 10月16日             | 10月17日    |
|                   |            |          | 星期一          | 星期二       | 星期三      | 星期四                | 星期五       |
| 營養午餐<br>(便當 + 麵食) | 特餐<br>(A餐) | 主菜       | 糖醋豬排<br>菲力雞排 | 咖哩雞丁/咖哩肉絲 | 滷豬排/韓式雞排 | 蒜味炒肉/蒜味翅小腿         | 蠔油雞翅/蠔油豬排 |
|                   |            | 副菜       | 螞蟻上樹         | 三杯米血      | 肉燥丸子     | 蕃茄炒蛋               | 麻婆豆腐      |
|                   |            | 副菜       | 五味豆腐         | 豆皮炒鮮蔬     | 刈包       | 小魚炒豆干              | 蔬菜炒寬粉     |
|                   |            | 副菜       | 枸杞南瓜         | 玉米火腿      | 海芽炒蛋     | 鮮菇高麗菜              | 毛豆三色      |
|                   |            | 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       |
|                   | 營養分析       | 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            | 1         | 0        | 0                  | 0         |
|                   |            | 油脂類(份)   | 3.5          | 3         | 3.4      | 3.2                | 3.5       |
|                   |            | 熱量(kcal) | 882          | 920       | 923      | 871                | 897       |
|                   |            | 其他       |              |           |          |                    |           |
|                   | 素食<br>(B餐) | 主菜       | 素排           | 滷豆包       | 宮保素雞丁    | 黑胡椒素排              | 茄汁麵腸      |
|                   |            | 副菜       | 五味豆腐         | 三杯杏鮑菇     | 海芽炒蛋     | 蕃茄炒蛋               | 麻婆豆腐      |
|                   |            | 副菜       | 螞蟻上樹         | 豆皮炒鮮蔬     | 玉米香酥餅*1  | 鮮菇高麗菜              | 蔬菜炒寬粉     |
|                   |            | 副菜       | 枸杞南瓜         | 咖哩洋芋      | 肉末四季豆    | 醬爆豆干               | 彩椒炒菇      |
|                   |            | 副菜       | 薑絲海帶芽        | 玉米火腿      | 春日彩蔬     | 豆豉青椒               | 毛豆三色      |
|                   |            | 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            | 1         | 0        | 0                  | 0         |
|                   |            | 油脂類(份)   | 3.5          | 3         | 3.2      | 3                  | 3.2       |
|                   |            | 熱量(kcal) | 867          | 890       | 913      | 859                | 853       |

花青素護眼補腦、控血糖！避免營養素流失注意這4點

優點1／減重、穩定血糖  
優點2 / 維持心血管健康  
優點3 / 增進夜間視力  
優點4 / 維持大腦功能  
紫藍、紫紅色蔬果為花青素的良好來源，像是茄子、紫地瓜、紅火龍果、莓果類都是不錯的花青素來源。不過，真要說花青素含量較高的食物，還是以黑醋栗、黑莓、藍莓等莓果類高人一等！



| 日期   | 星期   | 主食      | 主菜            | 副菜                   | 副菜             | 副菜   | 湯品           | 其他 | 全穀根莖<br>(份) | 豆魚肉蛋<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 總熱量<br>(kcal) |
|------|------|---------|---------------|----------------------|----------------|------|--------------|----|-------------|-------------|------------|------------|------------|---------------|
| #### | 一    | 香Q米飯    | 蘑菇豬排          | 胡蘿蔔炒蛋                | 泡菜豆腐           | 時令蔬菜 | 南瓜蔬菜湯        |    | 6           | 3           | 2          | 0          | 3.5        | 853           |
|      | 食材   | 白米      | 豬排,蘑菇醬,洋蔥     | 紅蘿蔔,雞蛋               | 泡菜,豆腐          | 時蔬   | 南瓜,洋蔥,紅蘿蔔,奶油 |    |             |             |            |            |            |               |
|      | 烹調方式 | 蒸       | 滷             | 炒                    | 煮              | 燙    | 煮            |    |             |             |            |            |            |               |
| #### | 二    | 十穀米飯    | 糖醋雞丁          | 彩椒豆干                 | 肉絲炒冬白          | 時令蔬菜 | 綜合甜湯         |    | 6           | 3.2         | 2          | 1          | 3          | 905           |
|      | 食材   | 白米,十穀米  | 鳳梨丁,洋蔥,雞丁,番茄醬 | 豆干,彩椒                | 肉絲,大白菜,紅蘿蔔     | 時蔬   | QQ圓,綠豆,薏仁,花豆 |    |             |             |            |            |            |               |
|      | 烹調方式 | 蒸       | 煮             | 炒                    | 炒              | 燙    | 煮            |    |             |             |            |            |            |               |
| #### | 三    | 沙茶豬肉麵   | 滷雞翅           | 沙茶豬肉麵料               | 南瓜炒蛋           | 時令蔬菜 | 味噌海芽湯        |    | 6           | 3           | 2          | 0          | 3          | 890           |
|      | 食材   | 白油麵     | 雞翅            | 肉絲,高麗菜,沙茶醬,紅蘿蔔,洋蔥,青蔥 | 南瓜,雞蛋          | 時蔬   | 味噌,乾海芽       |    |             |             |            |            |            |               |
|      | 烹調方式 | 蒸       | 滷             | 煮                    | 炒              | 燙    | 煮            |    |             |             |            |            |            |               |
| #### | 四    | 香鬆飯     | 鐵道豬排          | 咖哩杏鮑菇洋芋              | 哨子豆腐           | 時令蔬菜 | 冬瓜雞湯         | 甜品 | 6           | 3.2         | 2          | 1          | 3.5        | 928           |
|      | 食材   | 白米,海苔香鬆 | 豬排,鹹菜絲        | 馬鈴薯,杏鮑菇,洋蔥,紅蘿蔔       | 絞肉,豆腐,辣豆瓣醬,花椒粉 | 時蔬   | 冬瓜,雞丁        | 甜品 |             |             |            |            |            |               |
|      | 烹調方式 | 蒸       | 滷             | 炒                    | 煮              | 燙    | 煮            |    |             |             |            |            |            |               |
| #### | 五    | 光復節假期   |               |                      |                |      |              |    |             |             |            |            |            |               |
|      | 食材   |         |               |                      |                |      |              |    |             |             |            |            |            |               |
|      | 烹調方式 |         |               |                      |                |      |              |    |             |             |            |            |            |               |

貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝取不足，這時就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血

- 1.葉酸：
- 民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，由於葉酸加熱時會被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。
- 2.維生素B12：
- 維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食材的維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血，較有需要透過營養補充品補充。
- 3.維生素B6：
- 維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量（DRIs）的每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、酵母、麥芽、糙米等食物攝得。

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        |           | 8        |                        | 週      |       | 營養午餐(便當)本校一律使用台灣豬肉 |  |  |  |
|-----------------|------------|----------|----------|-----------|----------|------------------------|--------|-------|--------------------|--|--|--|
| 餐別              |            |          | 10月20日   | 10月21日    | 10月22日   | 10月23日                 | 10月24日 | 光復節假期 |                    |  |  |  |
|                 |            |          | 星期一      | 星期二       | 星期三      | 星期四                    | 星期五    |       |                    |  |  |  |
| 營養午餐<br>(便當+麵食) | 特餐<br>(A餐) | 主菜       | 蘑菇豬排/滷雞排 | 糖醋雞丁/糖醋肉丁 | 滷雞翅/蜜汁豬排 | 鐵道豬排/滷雞塊               |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 副菜       | 胡蘿蔔炒蛋    | 彩椒豆干      | 沙茶豬肉麵料   | 咖哩杏鮑菇洋芋                |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 副菜       | 泡菜豆腐     | 肉絲炒冬白     | 南瓜炒蛋     | 哨子豆腐                   |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 副菜       | 蠔油茄子     | 芹香甜不辣     | 紅絲四季豆    | 海帶三絲<br>(海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔絲) |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 蔬菜       | 時令蔬菜     | 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       | 6.1      | 6.1                    | 6.2    |       |                    |  |  |  |
|                 | 豆魚蛋肉類(份)   | 3.2      | 3.3      | 3.1       | 3.2      |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 蔬菜類(份)     | 2        | 2        | 2         | 2.1      |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 水果類(份)     | 0        | 1        | 0         | 1        |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 油脂類(份)     | 3.5      | 3        | 3.4       | 3.2      |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 熱量(kcal)   | 882      | 920      | 923       | 931      |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 素食<br>(B餐) | 主菜       | 蠔油豆包     | 糖醋素雞丁     | 牛蒡素排     | 椒鹽素雞丁                  |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 副菜       | 胡蘿蔔炒蛋    | 彩椒豆干      | 香滷豆干     | 咖哩杏鮑菇洋芋                |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 副菜       | 泡菜豆腐     | 素肉絲炒冬白    | 南瓜炒蛋     | 哨子豆腐                   |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 副菜       | 蠔油茄子     | 芹香素甜不辣    | 紅絲四季豆    | 海帶三絲(海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔絲)     |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 副菜       | 紅燒冬瓜     | 時令蔬菜      | 宮保炒菇     | 絲瓜麵線                   |        |       |                    |  |  |  |
|                 |            | 蔬菜       | 時令蔬菜     | 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      | 6.1       | 6.2      | 6.3                    |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 豆魚蛋肉類(份)   | 3        | 2.9      | 3         | 3.1      |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 蔬菜類(份)     | 2        | 2        | 2         | 2        |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 水果類(份)     | 0        | 1        | 0         | 1        |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 油脂類(份)     | 3.5      | 3        | 3.2       | 3        |                        |        |       |                    |  |  |  |
|                 | 熱量(kcal)   | 867      | 890      | 913       | 919      |                        |        |       |                    |  |  |  |

**貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒**

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝入不足，就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血

**1.葉酸：**

民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，葉酸易被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。

**2.維生素B12：**

維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食物中，維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血，需透過營養補充品補充。

**3.維生素B6：**

維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量中，每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、豆類、糙米等食物攝得。

資料來源：華人健康網

華人健康網

**貧血，補鐵就對了？**

缺乏3大營養素，  
身體也可能鬧血荒



卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜堯

**貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒**

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝入不足，就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血。

### 1.葉酸：

民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，葉酸在烹調時會被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。

### 2.維生素B12：

維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食物中維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血，需透過營養補充品補充。

### 3.維生素B6：

維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量中，每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、全穀類、豆類、芽、糙米等食物攝得。

