

台南高工 113第2學年度									第 11 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)	
4/14	一	芝麻飯	五香滷豬排	家常豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	冬瓜黑輪湯		6.3	3.1	2	0	3	859	
	食材	白米.黑芝麻	里肌肉片	豆腐 青蔥.筍片.紅蘿蔔	肉絲 鮮蔬	時蔬	冬瓜 紅蘿蔔 黑輪								
	烹調方式	蒸	滷	煮	炒	燙	煮								
4/15	二	香Q白飯	沙茶翅小腿*2	蕃茄炒蛋	培根時蔬	時令蔬菜	山粉圓甜湯		6.4	3	2	0	3	858	
	食材	白米	翅小腿 沙茶醬	番茄 雞蛋	培根.時蔬	時蔬	山粉圓.二砂糖								
	烹調方式	蒸	滷	炒	煮	燙	煮								
4/16	三	打拋豬肉飯	打拋豬肉飯料	香滷雞丁	港式燒賣	時令蔬菜	大瓜丸子湯		6.3	3	2	0	3	911	
	食材	白米	絞肉.九層塔.洋蔥.番茄	雞丁	燒賣	時蔬	小魚丸 大黃瓜								
	烹調方式	蒸		滷	蒸	燙	煮								
4/17	四	糙米飯	日式燒肉	蔥爆豆干	小黃瓜炒蛋	時令蔬菜	藥膳排骨湯		6.4	3	2	0	3	918	
	食材	糙米.白米	豬肉片 白芝麻	豆干 青蔥	雞蛋.小黃瓜	時蔬	白蘿蔔 龍骨丁								
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
4/18	五	香Q白飯	香滷雞排	筍干油豆腐	白菜滷	時令蔬菜	什錦菇湯		6.3	3	2	0	3	911	
	食材	白米	雞排 甜麵醬	筍干.油豆腐丁	豆皮.大白菜	時蔬	金針菇.香菇.筍絲								
	烹調方式	蒸	滷	炒	炒	燙	煮								

新菜色有用紅色字體標註

蘑菇低卡助代謝、增強免疫力！王子南營養師：蘑菇具3大超強成分

1.蛋白質含量高：

蘑菇中的蛋白質含量非常高，比一般的蔬菜和水果要高出很多，有些蘑菇中蛋白質的氨基酸組成比例，甚至比牛肉更好。

2.維生素含量高：

每100克鮮蘑菇中的維生素C含量高達206.28毫克，比蔬菜還要高2至8倍，加上抗氧化營養，能促進人體新陳代謝，提高機體免疫力。

3.纖維素含量高：

蘑菇中的纖維素含量，遠遠超過一般蔬菜，可降低血液中的膽固醇含量，減慢人體對碳水化合物的吸收。

華人健康網 x 呼叫醫師



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	11	週	營養午餐(便當)	
餐別			4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18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 /滷雞排	沙茶翅小腿 /沙茶肉片	香滷雞丁 /韓式豬排	日式燒肉/三杯雞	香滷雞排 /黑川里肌
		主食	家常豆腐	蕃茄炒蛋	打拋豬	蔥爆豆干	筍干油豆腐
		主菜	肉絲炒鮮蔬	培根時蔬	港式燒賣	彩椒玉米粒	白菜滷
		副菜	紅蘿蔔炒蛋	茄汁豆包	蠔油茄子	小黃瓜炒蛋	咖哩馬鈴薯
		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	6.2	6	6.2	6
		豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	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	3.4	3	3
		熱量(kcal)	882	867	916	912	898
	素食（B餐）	主菜	家常豆腐	芹香素鴨肉	香椿素雞丁	素魚排	糖醋素雞丁
		副菜	紅蘿蔔炒蛋	茄汁豆包	宮保豆腐	醬燒豆干	筍干油豆腐
		副菜	肉絲炒鮮蔬	紅燒苦瓜	佃煮南瓜	彩椒玉米粒	白菜滷
		副菜	枸杞冬瓜	彩椒雙花椰	港式燒賣	小黃瓜炒蛋	咖哩馬鈴薯
		副菜	烤馬鈴薯	薑絲海芽	蠔油茄子	乾煸四季豆	杏鮑菇
		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	6.2	6.2	6.2	6.2
		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1	2.9
		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)	829	837	904	912	897

蘑菇低卡助代謝、增強免疫力！王子南營養師：蘑菇具3大超強成分

1.蛋白質含量高：

 蘑菇中的蛋白質含量非常高，比一般的蔬菜和水果要高出很多，有些蘑菇中蛋白質的氨基酸組成比例，甚至比牛肉更好。

2.維生素含量高：

 每100克鮮蘑菇中的維生素C含量高達206.28毫克，比蔬菜還要高2至8倍，加上抗氧化營養，能促進人體新陳代謝，提高機體免疫力。

3.纖維素含量高：

 蘑菇中的纖維素含量，遠遠超過一般蔬菜，可降低血液中的膽固醇含量，減慢人體對碳水化物的吸收。

華人健康網 x 呼叫醫師



台南高工113第2學年度									第	12	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)			
4/21	一																
	食材	04/21-0424全中運															
烹調方式																	
4/22	二																
	食材																
烹調方式																	
4/23	三																
	食材																
烹調方式																	
4/24	四																
	食材																
烹調方式																	
4/25	五	香Q白飯	黑胡椒豬排	蔬菜滷味	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯		6.3	3	2.1	0	3.3	867			
	食材	白米	里肌肉 黑胡椒	豆腐 蘿蔔 海帶結	玉米粒,雞蛋	蔬菜	味噌,海帶芽										
烹調方式		蒸	煮	煮	煮	燙	煮										

洋蔥營養5大功效

- 1.抗發炎、抗氧化：

洋蔥含有超過25種植化素和類黃酮素。植化素具有抗發炎、抗氧化的功效。
- 2有益心血管健康：

洋蔥含有一種名為槲皮素（ Quercetin ）的類黃酮素，能抗發炎，對心血管有益，對於降血壓、控制膽固醇有保健功效。
- 3.控制血糖：

洋蔥當中的槲皮素和有機硫化物蒜素具有促進胰島素分泌的功能，能幫助控制血糖。
- 4.幫助腸胃道健康：

洋蔥富含膳食纖維，可以幫助排便，同時也是腸道菌的食物。
- 5.抗癌：

洋蔥、大蒜這類蔥屬植物（ Allium ）對防癌有幫助。研究的論文顯示，吃洋蔥、大蒜這類食物能降低22％腸胃道癌症風險。



台南高工113第2學年度			第	12	週	營養午餐(便當)	
餐別			4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
			星期日	星期一	星期二	星期三	星期四
營養午餐 (便當)	特餐 (A餐)	餐點					黑胡椒豬排
		主食					蔬菜滷味
		主菜					玉米炒蛋
		副菜					素珍珠丸
		蔬菜					時令蔬菜
		其他					
	營養分析	全穀雜糧類(份)					6.2
		豆魚蛋肉類(份)					3
		蔬菜類(份)					2
		水果類(份)					0
		油脂類(份)					3.4
		熱量(kcal)					862
	素食 (B餐)	主菜					牛蒡排
		副菜					素珍珠丸*1
		副菜					玉米炒蛋
		副菜					香菇青江菜
		副菜					蔬菜滷味
		蔬菜					時令蔬菜
		其他					
	營養分析	全穀雜糧類(份)					6.2
		豆魚蛋肉類(份)					3.1
		蔬菜類(份)					2
		水果類(份)					0
		油脂類(份)					3
		熱量(kcal)					852

洋蔥營養5大功效

- 1.抗發炎、抗氧化：
 洋蔥含有超過25種植化素和類黃酮素。植化素具有抗發炎、抗氧化的功效。
- 2.有益心血管健康：
 洋蔥含有一種名為槲皮素（Quercetin）的類黃酮素，能抗發炎，對心血管有益，降血壓、控制膽固醇有保健功效。
- 3.控制血糖：
 洋蔥當中的槲皮素和有機硫化物蒜素具有促進胰島素分泌的功能，能幫助控制血糖。
- 4.幫助腸胃道健康：
 洋蔥富含膳食纖維，可以幫助排便，同時也是腸道菌的食物。
- 5.抗癌：
 洋蔥、大蒜這類蔥屬植物（Allium）對防癌有幫助。研究的論文顯示，吃洋蔥、大蒜這類食物能降低22%腸胃道癌症風險。

