

台南高工 113第1學年度		第		19		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)	
12/30	一	香Q白飯	五香滷豬排	三色炒蛋	春川鮮菇	時令蔬菜	酸菜肉絲湯		6.2	3	2	0	3.2	853	
	食材	白米	豬排	雞蛋 三色豆	鮮蔬 香菇	時蔬	鹹菜絲、酸菜								
	烹調方式	蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
12/31	二	香Q白飯	糖醋翅小腿*2	台式泡菜豆腐	魚板炒鮮蔬	時令蔬菜	燒仙草		6.2	3	2	0	3	844	
	食材	白米	翅小腿	油豆腐 高麗菜	魚板 鮮蔬	時蔬	仙草汁、紅豆、綠豆、花豆、 珍珠粉圓								
	烹調方式	蒸	炸	煮	炒	燙	煮								
1/1	三	元旦假期不用餐													
	食材														
烹調方式															
1/2	四	麵線糊	炸無骨雞排	刈包	炒酸菜	麵線糊羹湯			6.3	3	2	0	3.1	856	
	食材	紅麵線	無骨雞排	刈包、花生糖粉	鹹菜絲	肉羹、筍絲、蒜頭酥、油蔥酥、 木耳絲									
	烹調方式	煮		蒸	燙	煮									
1/3	五	芝麻飯	沙茶肉片	滷三角豆腐	小魚乾炒鮮蔬	時令蔬菜	薑絲紫菜湯		6.3	3	2	0	3.1	856	
	食材	黑芝麻 白米	肉片 鮮蔬	三角豆腐	小魚乾 鮮蔬	時蔬	紫菜 薑絲								
	烹調方式	蒸	炒	滷	炒	燙	煮								

紅字為新菜色

茄子熱量低，能生吃嗎？茄子5好處

1. 抗氧化防失智：

茄子有許多抗氧化物、花青素、黃酮苷 (Nasunin)，能預防記憶退化、失智、失憶等功效。

2. 預防黃斑部病變：

茄子富含葉黃素，可以減少藍光對眼睛的傷害，預防黃斑部病變的發生。

3. 降低膽固醇：

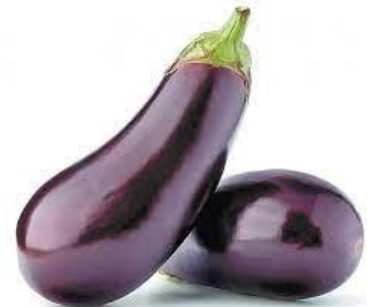
茄子富含的營養成分包含維生素B6、維生素D、鉀、膳食纖維，這些營養成分能降低膽固醇，進一步起到保護心臟效能的作用。

4. 膳食纖維高有利減重穩定血糖：

茄子膳食纖維高且熱量低，多吃能增添飽足感，有效降低每一餐攝取的熱量，發揮減重效用。而茄子內的多酚能減少糖分吸收，有效降低血糖。

5. 花青素抗癌、防癌：

茄子富含一種化合物SRGs，具有抗癌與減低癌症復發的功效。另外，茄子皮含有花青素，也能降低體內發炎，抑制癌症擴散過程中的酶。



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

餐別		12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3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	五香滷豬排 菲力雞排	糖醋翅小腿 糖醋肉片	元旦假期	炸無骨雞排/日式豬排	沙茶肉片/三杯雞翅
		主食	三色豆炒蛋	台式泡菜豆腐		茄汁麵腸	滷三角豆腐
		主菜	春川鮮菇	魚板炒鮮蔬		白菜滷	小魚乾炒鮮蔬
		副菜	芝麻海帶芽	塔香米血		海結筍乾	三色玉米
		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		6.2	6.1
	豆魚蛋肉類(份)	3	3.2	3		3.5	
	蔬菜類(份)	2	2	2.1		2	
	水果類(份)	0	0	0		0	
	油脂類(份)	3.2	3.5	3		3.5	
	熱量(kcal)	853	882	847		897	
	素食 (B餐)	主菜	宮保素雞丁	咖哩排		香椿素雞丁	牛蒡排
		副菜	紅燒豆包	泡菜豆腐	茄汁麵腸	紅絲四季豆	
		副菜	彩椒炒菇	塔香素米血	白菜滷	洋芋肉末	
		副菜	三色豆炒蛋	魚香茄子	海結筍乾	三色玉米	
		副菜	芝麻海帶芽	味噌蘿蔔	紅蘿蔔炒鮮菇	三角豆腐	
		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)	6.1	6.2	6.2	6.2	
		豆魚蛋肉類(份)	2.9	3	3.1	3	
		蔬菜類(份)	2	2	2	2	
		水果類(份)	0	0	0	0	
		油脂類(份)	3	3.5	3	3.2	
		熱量(kcal)	830	867	852	853	

茄子熱量低，能生吃嗎？茄子5好處

1.抗氧化防失智：

茄子有許多抗氧化物、花青素、黃酮苷 (Nasunin)，能預防記憶退化、失智、失憶等功效。

2.預防黃斑部病變：

茄子富含葉黃素，可以減少藍光對眼睛的傷害，預防黃斑部病變的發生。

3.降低膽固醇：

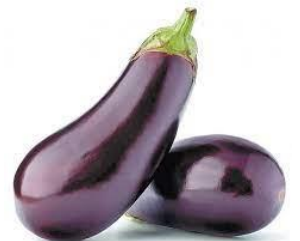
茄子富含的營養成分包含維生素B6、維生素D、鉀、膳食纖維，這些營養成分能降低膽固醇，進一步起到保護心臟效能的作用。

4.膳食纖維高有利減重穩定血糖：

茄子膳食纖維高且熱量低，多吃能增添飽足感，有效降低每一餐攝取的熱量，發揮減重效用。而茄子內的多酚能減少糖分吸收，有效降低血糖。

5.花青素抗癌、防癌：

茄子富含一種化合物SRGs，具有抗癌與減低癌症復發的功效，另外，茄子皮含有花青素，也能降低體內發炎，抑制癌症擴散過程中的酶。



日期		星期		第		20		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)	
1/6	一	海苔香鬆飯	花枝排	咖哩豆腐	貢片炒鮮蔬	時令蔬菜	剝皮辣椒雞湯		6	3	2	0	3.5	853	
	食材	海苔香鬆 白米	花枝排	豆腐 咖哩粉	貢片 鮮蔬	時蔬	白蘿蔔 剝皮辣椒罐頭,翅小腿								
烹調方式		蒸	炸	燒	炒	燙	煮								
1/7	二	香Q白飯	古早味燉肉	玉米炒蛋	沙茶海帶絲	時令蔬菜	地瓜圓綠豆甜湯		6	3.2	2	0	3	845	
	食材	白米	豬肉 麵輪	雞蛋 玉米粒	海帶絲	時蔬	地瓜圓,綠豆								
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
1/8	三	荷葉炊飯		蜜汁翅小腿	番薯球	時令蔬菜	芹香魚丸湯		6	3	2	0	3	890	
	食材	白米,肉絲,香菇絲,蝦米,荷葉		翅小腿*2,白芝麻	番薯球	時蔬	芹菜,小魚丸								
烹調方式		煮		滷	炸	燙	煮								
1/9	四	五穀飯	黑胡椒肉絲	日式鍋物	蒜香筍片	時令蔬菜	味噌海帶芽湯	多多	6	3.2	2	0	3.5	868	
	食材	白米 五穀米	洋蔥,黑胡椒,肉絲	鮮蔬,豆菊,金針菇	絞肉 筍片 蒜末	時蔬	海帶芽 味噌醬	多多							
烹調方式		蒸	煮	煮	炒	燙	煮								
1/10	五	香Q白飯	香滷雞排	蔥燒干片	培根洋芋	時令蔬菜	筍絲什錦湯		6	3.1	2	0	3.3	851	
	食材	白米	雞排	絞肉,豆干	培根,馬鈴薯,洋蔥	時蔬	蘿蔔 筍絲 雞蛋								
烹調方式		蒸	滷	煮	煮	燙	煮								

紅字為新菜色

豆漿熱量低、蛋白質營養高，豆漿好處功效

1.增進腦部健康：

豆漿富含的Omega3脂肪酸是人體無法自行合成的健康脂肪，與降低失智症的風險有關。豆漿中的鎂、鈣元素則能降低腦血脂，防止腦栓塞和腦出血。

2.改善心血管健康：

豆漿是人體吸收鉀一個非常好的來源，有助於維持較低的血壓和規律的脈搏。豆漿的各類營養素也對降低血清膽固醇濃度有益，能防止高血壓和冠心病。

3.減少更年期不適：

每100cc豆漿約含有25毫克大豆異黃酮，可補充女性雌激素，減少熱潮紅之類的更年期症狀。

4.預防糖尿病：

美國麻薩諸塞大學一項研究發現，豆漿所含的大豆異黃酮，能降低血糖水平，並改善糖尿病患者的糖耐力，不僅可預防糖尿病，還是少數適合糖尿病患者的健康飲品。



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 20 週 營養午餐(便當)

餐別		1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	餐點	花枝排/卡拉雞腿堡	古早味燉肉/麻油雞	蜜汁翅小腿/鐵路豬排	黑胡椒肉絲/醬爆雞丁	香滷雞排/古早味大排
	主食	咖哩豆腐	玉米炒蛋	番薯球	日式鍋物	蔥燒干片
	主菜	貢片炒鮮蔬	沙茶海帶絲	塔香百頁	蒜香筍片	培根洋芋
	副菜	沙茶麵腸	彩椒鮮蔬	佃煮南瓜	鮮蔬冬粉	馬蹄條
	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)	3.2	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	沙茶麵腸	黑胡椒素雞丁	蔬菜排	牛蒡排	香酥素排
	副菜	咖哩豆腐	玉米炒蛋	佃煮南瓜	日式鍋物	蔥燒干片
	副菜	三杯茄子	山藥捲	塔香百頁	鮮蔬冬粉	馬蹄條
	副菜	紅絲芹菜	炒筍片	紅蘿蔔炒金針菇	紅燒苦瓜	培根洋芋
	副菜	素丸炒鮮蔬	彩椒鮮蔬	番薯球	沙茶海根	玉米彩椒
	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	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
麵食 (C餐)	主食	咖哩飯	味噌湯麵	白醬燴飯	蔬菜粥	筍絲什錦湯麵
	營養分析	全穀雜糧類(份)	5	4.0	4.0	4.0
營養分析	豆魚蛋肉類(份)	1.8	1.8	1.8	2.0	2.0
	蔬菜類(份)	2	1.5	1.2	1.2	1.2
	水果類(份)	0	0	0	0.0	0.0
	油脂類(份)	3	3.0	3	3	3
	熱量(kcal)	623	588	580	573	573

豆漿熱量低、蛋白質營養高，豆漿好處功效

1.增進腦部健康：

豆漿富含的Omega3脂肪酸是人體無法自行合成的健康脂肪，與降低失智症的風險有關。豆漿中的鎂、鈣元素則能降低腦血脂，防止腦栓塞和腦出血。

2.改善心血管健康：

豆漿是人體吸收鉀一個非常好的來源，有助於維持較低的血壓和規律的脈搏。豆漿的各類營養素也對降低血清膽固醇濃度有益，能防止高血壓和冠心病。

3.減少更年期不適：

每100cc豆漿約含有25毫克大豆異黃酮，可補充女性雌激素，減少熱潮紅之類的更年期症狀。

4.預防糖尿病：

美國麻薩諸塞大學一項研究發現，豆漿所含的大豆異黃酮，能降低血糖水平，並改善糖尿病患者的糖耐力，不僅可預防糖尿病，還是少數適合糖尿病患者的健康飲品。



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