

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)
3/31	一		香Q白飯	黑胡椒豬排	哨子豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		6.2	3	2.1	0	3	906.5
	食材		白米	豬排,黑胡椒,洋蔥	粗豆腐絞肉	肉絲鮮蔬	蔬菜	蘿蔔,玉米粒							
	烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮							
4/1	二		五穀飯	花椒炒雞丁	南瓜炒蛋	培根炒鮮蔬	時令蔬菜	藥膳排骨湯		6.2	3	2.1	0	3	906.5
	食材		白米五穀米	雞丁,馬鈴薯,花椒粉	南瓜雞蛋	培根鮮蔬	蔬菜	龍骨,冬瓜,藥膳包							
	烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
4/2	三		夏威夷火腿拌飯	夏威夷火腿拌飯料	香滷雞翅	什錦滷味	時令蔬菜	魚丸湯		6.2	3	2.1	0	3	906.5
	食材		白米	絞肉,火腿丁,鳳梨丁	雞翅,滷包	白蘿蔔,紅蘿蔔,豆干,海帶結	蔬菜	魚丸,芹菜珠							
	烹調方式		蒸	炒	滷	滷	燙	煮							
4/3	四														
	食材	兒童節清明連續假期													
烹調方式															
4/4	五														
	食材	兒童節清明連續假期													
烹調方式															

新菜色有用紅色字體標註

抗氧化劑能減少自由基，避免身體發炎、老化

- 一、維生素C:芭樂、番茄、柑橘、奇異果、花椰菜、菠菜和青椒
 - 二、維生素E:堅果是重要的食物來源，例如花生、胡桃、腰果、杏仁以及糙米
 - 三、穀胱甘肽:蘆筍、秋葵、洋蔥和葡萄柚
 - 四、葉黃素:芥藍菜、菠菜、地瓜葉。若要同時補充玉米黃素可以吃玉米、南瓜和柳橙。
- 氧化是人體內的一種機制，人體會生成自由基，自由基是一種高度活性的分子，會和體內的其他分子產生反應，使細胞發炎、損傷、老化並帶來疾病。抗氧化劑能減少自由基、保護身體受到傷害。



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		3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主食	黑胡椒豬排/韓式雞排	花椒炒雞丁 /花椒炒肉絲	銀芽炒肉片 /香滷雞翅	兒童節.清明節連續假期	
	副菜	哨子豆腐	南瓜炒蛋	什錦滷味		
	副菜	肉絲炒鮮蔬	培根炒鮮蔬	冰烤地瓜*1		
	副菜	味噌蘿蔔	椒鹽烤洋芋	三杯茄子		
	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	6		
	豆魚蛋肉類(份)	3	3.2	3.1		
	蔬菜類(份)	2	2	2		
	水果類(份)	0	0	0		
	油脂類(份)	3.4	3.4	3.4		
	熱量(kcal)	862	863	916		
素食 (B餐)	主菜	薑燒魚排	蔬菜排	照燒素排		
	副菜	哨子豆腐	南瓜炒蛋	冰烤地瓜*1		
	副菜	香菇高麗菜	肉末黃瓜	毛豆干丁		
	副菜	玉筍彩椒	芹菜豆皮	薑絲炒雙椰		
	副菜	味噌蘿蔔	椒鹽烤洋芋	三杯茄子		
	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		
	豆魚蛋肉類(份)	3.1	3	3		
	蔬菜類(份)	2	2	2		
	水果類(份)	0	0	0		
	油脂類(份)	3	3	3		
	熱量(kcal)	852	844	904		

抗氧化劑能減少自由基，避免身體發炎、老化

- 一、維生素C: 芭樂、番茄、柑橘、奇異果、花椰菜、菠菜和青椒
 - 二、維生素E: 堅果是重要的食物來源，例如花生、胡桃、腰果、杏仁以及糙米等
 - 三、穀胱甘肽: 蘆筍、秋葵、洋蔥和葡萄柚
 - 四、葉黃素: 芥藍菜、菠菜、地瓜葉。若要同時補充玉米黃素可以吃玉米、南瓜和柳橙
- 氧化是人體內的一種機制，人體會生成自由基，自由基是一種高度活性的分子，會和體內的其他分子產生反應，使細胞發炎、損傷、老化並帶來疾病。抗氧化劑能減少自由基，保護身體受到傷害。



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)
4/7	一		香Q白飯	滷翅小腿*2	麻油豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材		白米	翅小腿、滷包	凍豆腐 高麗菜	肉絲 鮮蔬	時蔬	蘿蔔 珍珠魚丸							
烹調方式			蒸	滷	煮	炒	燙	煮							
4/8	二		糙米飯	糖醋咕咾肉	玉米炒蛋	蘑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	高麗菜龍骨湯		6.2	3	2	0	3	844
	食材		白米 糙米	咕咾肉 番茄醬	玉米粒 雞蛋	蘑菇 鮮蔬	時蔬	龍骨丁 高麗菜							
烹調方式			蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
4/9	三		沙茶魷魚羹麵	沙茶魷魚羹麵料	三杯雞	烤奶油餐包	時令蔬菜	沙茶魷魚羹湯		6.2	3.1	2.1	0	3.5	876.5
	食材		白油麵	發泡魷魚、大白菜、 沙茶醬	雞丁、九層塔、薑片	奶油餐包	時蔬	柴魚片、筍絲、木耳 絲、紅蘿蔔絲、沙茶醬							
烹調方式			蒸	炒	滷	烤	燙	煮							
4/10	四		胚芽飯	咖哩雞丁	蔬菜炒寬粉	豆皮炒鮮蔬	時令蔬菜	花豆甜湯	多多	6.4	3.1	2	0	3	865.5
	食材		白米 胚芽米	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳 絲、寬粉	豆皮 鮮蔬	時蔬	花豆、二砂糖	多多						
烹調方式			蒸	燒	炒	炒	燙	煮	-						
4/11	五		香Q白飯	蒜味炒肉	三杯豆腐	鮮菇高麗菜	時令蔬菜	豆皮蔬菜湯		6.3	3	2.1	0	3.3	867
	食材		白米	蔬菜、肉片	豆腐 九層塔	鮮菇、高麗菜	時蔬	豆皮、蔬菜							
烹調方式			蒸	煮	炒	炒	燙	煮							

身體「發炎」害焦慮疲倦、肥胖！抗發炎食物，大蒜、綠茶都上榜

1.大蒜：

含硫量極高，大蒜對抗細菌、病毒的功力一流，能維持免疫系統正常運作。

2.綠茶：

富含的胺基酸與兒茶素能有效降低壞膽固醇的水平，更能抵抗身體發炎反應，且對和緩情緒、降低心血管病症等都有效。

3.薑：

具有改善消化，抵抗身體炎症反應的作用。薑可以改善鼻竇炎等呼吸道問題、時常肌肉痠痛，靠薑提煉的精油泡澡，也能有效緩解不適。

4.薑黃：

咖哩內的「薑黃素」(curcumin)可刺激身體分泌強健免疫系統的蛋白，讓細菌和病毒不輕易上身，有效抵抗發炎作用。另外，薑黃也能和緩肌肉僵硬和關節炎的疼痛。



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

台南高工113第2學年度 第 10 週 營養午餐(便當)

餐別		4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主食	滷翅小腿 /滷豬排	糖醋咕咾肉/五香滷雞排	三杯雞/三杯豬排	咖哩雞丁/京醬肉絲	蒜炒肉片 /蒜味雞翅
	副菜	麻油豆腐	玉米炒蛋	烤奶油餐包	蔬菜炒寬粉	三杯豆腐
	副菜	肉絲炒鮮蔬	蘑菇炒鮮蔬	三杯油腐	豆皮炒鮮蔬	鮮菇高麗菜
	副菜	枸杞南瓜	咖哩洋芋	薑絲炒雙花椰	春日彩蔬	甜不辣炒小瓜
	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)	6.3	6.2	6	6.1	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	3	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)	874	867	916	864	871
素食 (B餐)	主菜	蜜汁素雞腿	芹香鴨肉	牛蒡排	麻油素腰花	香椿素雞丁
	副菜	麻油豆腐	玉米炒蛋	三杯油腐	毛豆三色	酸菜麵腸
	副菜	枸杞南瓜	豆豉青椒	薑絲炒雙花椰	芝麻牛蒡絲	紅蘿蔔炒木耳
	副菜	彩椒甜豆	咖哩洋芋	烤奶油餐包	肉末芋頭	甜不辣炒小瓜
	副菜	芝麻海芽	塔香海茸	魚香茄子	春日彩蔬	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	
	全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6.2	6.1	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1	3
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
	水果類(份)	0	1	0	1	0
	油脂類(份)	3	3	3	3.2	3.2
	熱量(kcal)	829	897	904	916	856

身體「發炎」害焦慮疲倦、肥胖！抗發炎食物，大蒜、綠茶都上榜

- 1.大蒜：**
含硫量極高，大蒜對抗細菌、病毒的功力一流，能維持免疫系統正常運作。
- 2.綠茶：**
富含的胺基酸與兒茶素能有效降低壞膽固醇的水平，更能抵抗身體發炎反應，且對
- 3.薑：**
具有改善消化，抵抗身體炎症反應的作用。薑可以改善鼻竇炎等呼吸道問題、時常
- 4.薑黃：**
咖哩內的「薑黃素」(curcumin) 可刺激身體分泌強健免疫系統的蛋白，讓細菌和病毒不輕易上身，有效抵抗發炎作用。另外，薑黃也能和緩肌肉僵硬和關節炎的疼痛。



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