台南高工 115第1學年度　第　9　週　營養午餐(團膳)

本餐廳一律使用台灣豬肉

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)
10/26	一													
	食材	光復節假期												
烹調方式														
2026/10/27(因應10/23(五)颱風假調整菜單)	二	燕麥糙米飯	醬爆雞丁	豆干肉絲	泡菜炒年糕	時令蔬菜	西瓜綿肉絲湯		6	3.6	1.5	0	3	863
	食材	白米 燕麥.糙米	雞丁.洋蔥.甜麵醬	豆干切片.肉絲	泡菜.韓式年糕.蔬菜	時蔬	西瓜綿.蔬菜.薑絲.肉絲							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
10/28	三	芝麻飯	香酥魚條*2	咖哩總匯	紅燒豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯		5.5	2.7	1	0	3	748
	食材	白米.黑芝麻	魚條*2	馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.杏鮑菇.咖哩塊.咖哩粉	油豆腐丁.紅蘿蔔.青蔥.醬油	時蔬	玉米粒.紅蘿蔔.火腿丁.洋蔥.奶油							
烹調方式		蒸	炸	煮	煮	燙	煮							
10/29	四	韓式雞丁拌飯(白飯)	香酥豬排(炸)	韓式雞丁拌飯料	海帶三絲	時令蔬菜	筍絲肉絲湯		6	3.3	1.7	0	3.5	868
	食材	白米	豬排	雞丁.豆芽菜.韓式泡菜.海帶芽	海帶絲.紅蘿蔔絲.豆干絲	時蔬	筍絲20g.肉絲10g							
烹調方式		蒸	炸	煮	煮	燙	煮							
10/30	五	紫米飯	三杯翅小腿*3	紅蘿蔔炒蛋	沙茶蔬菜粉絲	時令蔬菜	魚丸蘿蔔湯	多多	5	3.12	1.6	0	3	839
	食材	白米.紫米	翅小腿.九層塔.薑絲	紅蘿蔔.雞蛋	冬粉.蔬菜.沙茶醬	時蔬	小虱目魚丸.白蘿蔔	多多						
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮							

紅色字體為新菜色

記憶力衰退，如何提升腦力？王進崑教授：必吃3種食物，讓腦袋更靈光

1.黃豆：豐富卵磷脂及優良蛋白質成份，可說是人體及大腦細胞不可或缺的營養素，特別是當中的卵磷脂成分更有補腦、增強記憶的效用。

2.海帶：有助於抑制發炎反應、預防記憶力衰退的omega3不飽和脂肪酸，以及DHA、EPA含量更是豐富，適量食用對人體好處多多。

3.香蕉：富含蔗糖、果糖、葡萄糖等3種天然糖分，能迅速補充人體所需的能量、提升體力，預防精神疲倦引起的記憶力不佳現象外，香蕉中所含有的豐富礦物質—鉀，不僅能平衡身體的鈉離子過高問題，更有促進人體細胞及組織生長的作用。



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115第1學年度　第　9　週　營養午餐(便當)

餐別			10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30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）	主菜	光復節假期	醬爆雞丁/醬爆肉片	香酥魚條/半香雞	香酥豬排/菲力雞排	三杯翅小腿*3/三杯肉片
		副菜		豆干肉絲	咖哩總匯	韓式雞丁拌飯料	*紅蘿蔔炒蛋*
		副菜		泡菜炒年糕	紅燒豆腐	海帶三絲	*沙茶蔬菜粉絲*
		副菜		魚香茄子	蔥花炒蛋	白菜滷	宮保杏鮑菇
		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)		5.8	5.2	5.8	6
		豆魚蛋肉類(份)		2.8	3.2	3	3.12
		蔬菜類(份)		1.5	1.4	2.3	1.9
		水果類(份)		0	0	0	0
		油脂類(份)		3.5	3.5	4	3.5
		熱量(kcal)		811	797	869	859
	素食（B餐）	主菜		素燻鵝	素糖醋排骨	素薑絲魚排	茄汁豆包
		副菜		三杯海帶根	宮保杏鮑菇	沙茶海茸	彩椒炒菇
		副菜		香菇筍片	塔香豆干	什錦炒菇	九層塔麵腸
		副菜		乾煸四季豆	三色玉米	紅藜毛豆仁	炒三絲
		副菜		木須白菜	紅蘿蔔木耳	沙茶白菜	麻婆豆腐
		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	6.2	6	6
		豆魚蛋肉類(份)		2.6	2.5	3	4
		蔬菜類(份)		3	1.9	2.4	1.5
		水果類(份)		0	0	0	0
		油脂類(份)		3	3	3	3
		熱量(kcal)		825	804	840	893

記憶力衰退，如何提升腦力？王進崑教授：必吃3種食物，讓腦袋更靈光

1.黃豆：豐富卵磷脂及優良蛋白質成份，可說是人腦及大腦細胞不可或缺的營養素，特別是當中的卵磷脂成分更有補腦、增強記憶的效用。

2.海帶：有助於抑制發炎反應、預防記憶力衰退的omega3不飽和脂肪酸，以及DHA、EPA含量更是豐富，適量食用對人體好處多多。

3.香蕉：富含蔗糖、果糖、葡萄糖等3種天然糖分，能迅速補充人體所需的能量、提升體力，預防精神疲倦引起的記憶力不佳現象外，香蕉中所含有的豐富礦物質—鉀，不僅能平衡身體的鈉離子過高問題，更有促進人體細胞及組織生長的作用。



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115第1學年度　第　10　週　營養午餐(團膳)

本餐廳一律使用台灣豬肉

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)
11/2	一	香Q白飯	洋蔥蘑菇醬豬排*1	碰皮白菜滷	泡菜豆腐	時令蔬菜	藥膳湯		5	3.5	1.7	0	3	790
	食材	白米	里肌肉片.洋蔥.蘑菇醬	大白菜.碰皮	泡菜.油豆腐	時蔬	冬瓜.薑絲.藥膳包.皮絲							
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
2026/10/27(因應10/23(五)颱風假調整菜	二	芝麻飯	泰式醬魚排*1	玉米胡蘿蔔炒蛋	麻辣燙	時令蔬菜	味噌豆腐湯		5.8	2.6	2.1	0	3.5	811
	食材	白米.黑芝麻	雞丁.洋蔥.甜麵醬	玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋	高麗菜.小丸子.金針菇.凍豆腐	時蔬	味噌.豆腐							
烹調方式		蒸	炸	炒	煮	燙	煮							
11/4	三	府城肉燥飯(白飯)	五香滷雞翅*1	港式燒賣*1	府城肉燥飯料	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		5	3.1	1.7	0	3.5	782.5
	食材	白飯	三節翅*1	燒賣*1	絞肉.油蔥酥.三角油豆腐*1	時蔬	雞蛋.紫菜							
烹調方式		蒸	滷	蒸	煮	燙	煮							
11/5	四	香Q白飯	筍干麵輪燉肉丁	紅燒獅子頭*1	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	仙草蜜		5	3	1.8	0	3	755
	食材	白米	豬肉丁.麵輪.筍干	大白菜.獅子頭*1	洋蔥.雞蛋	時蔬	仙草凍.二砂糖							
烹調方式		蒸	滷	炒	煮	燙	煮							
11/6	五	小米飯	香菇雞丁	客家小炒	蘑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		6	2.6	1.9	0	3	798
	食材	白米.小米	香菇.雞丁.高麗菜.薑	豆干片.西洋芹.肉絲	蘑菇片.蔬菜	時蔬	肉絲.榨菜絲							
烹調方式		蒸	煮	煮	煮	燙	煮							

吃薑防感冒、抗炎，薑功效



1.預防感冒:含有豐富的維生素A、維生素E、維生素B與少量的維生素C，而且屬於高膳食纖維、高鉀的植物

2.止痛：薑具有止痛效果，自古就使用薑來止痛，包括減緩頭痛、關節痛或是生理痛等。

3.調節血糖：薑對於糖尿病患者有協助控制餐後糖化血色素的效果。

4.抗發炎：薑裡面的薑辣素能降低體內發炎的反應，對於風濕性關節炎、痛風等症狀具有緩解作用。

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115第1學年度　第　10　週　營養午餐(便當)

餐別			11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6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	洋蔥蘑菇豬排/韓式雞排	泰式醬魚排/泰式醬豬排	五香滷雞翅/五香滷豬排	筍干麵輪燉肉丁/滷雞塊	香菇雞丁/香菇肉丁
		主食	碰皮白菜滷	玉米胡蘿蔔炒蛋	港式燒賣	紅燒白菜獅子頭	客家小炒
		主菜	泡菜豆腐	麻辣燙	府城肉燥飯料	洋蔥炒蛋	蘑菇炒鮮蔬
		副菜	雞丁.洋蔥.甜麵醬	三杯茄子	奶油南瓜	黑胡椒毛豆莢	咖哩白花菜
		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)	5	5.8	5.5	5	6
		豆魚蛋肉類(份)	3	2.3	3.1	4	2.6
		蔬菜類(份)	2.3	1.8	1.5	1.8	2.5
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3.5	3.5	4	3	3
		熱量(kcal)	790	781	835	830	813
	素食（B餐）	主菜	素紅燒魚排	素筍乾肉排	沙茶素排	素辣子雞	素梅干豆包
		副菜	醬爆豆干	紅燒麵輪	香菇高麗	翡翠豆腐	枸杞冬瓜
		副菜	芹香炒菇	椒鹽茄子	蘿蔔毛豆	塔香炒菇	香滷豆干
		副菜	枸杞南瓜	蔬菜炒菇	洋芋燉菇	三色花生	蜜汁南瓜
		副菜	香菇高麗	大瓜什錦	宮保豆干	枸杞川耳	蠔油茄子
		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	6	6
		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3	2.5
		蔬菜類(份)	2	2	2	2	1.5
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3	3	3.5	3	3
		熱量(kcal)	829	837	853	830	780

吃薑防感冒、抗炎，薑功效



1.預防感冒:含有豐富的維生素A、維生素E、維生素B與少量的維生素C，而且屬於高膳食纖維、高鉀的植

2.止痛：薑具有止痛效果，自古就使用薑來止痛，包括減緩頭痛、關節痛或是生理痛等。

3.調節血糖：薑對於糖尿病患者有協助控制餐後糖化血色素的效果。

4.抗發炎：薑裡面的薑辣素能降低體內發炎的反應，對於風濕性關節炎、痛風等症狀具有緩解作用。

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