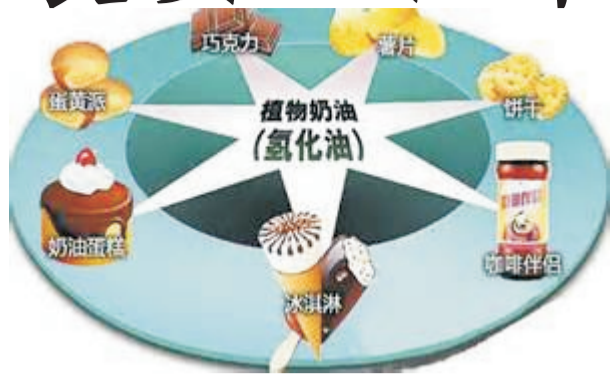


# 食安一把罩



## 廠商誠實標示，消費者也要看懂食品標示

市售奶油標示混亂，品名為「植物奶油」的成分沒有牛奶，而是以植物油經氫化製成，讓消費者誤以為植物性不含飽和脂肪酸比較好。食藥署研擬以氫化植物油製成的奶油，未來須標示為「人造奶油」或「脂肪抹醬」，不得以「奶油」為名販售，避免民衆誤解，最快明年實施。另外，以牛奶為原料的奶油，其乳脂需達80%以上，若乳脂含量未達80%，應正名為「食用乳脂」或「鮮奶油」；以氫化植物油為原料，不得再宣稱是植物奶油，其油脂含量在35%以上稱為人造奶油，35%以下稱為脂肪抹醬。上述正名草案目前仍在蒐集各界意見，最快2017年實施，若標示不實依《食品安全衛生管理法》罰4萬~400萬元。

## 教你如何挑選健康奶油

### 第一步：分辨人造或天然

- 一、人造奶油(植物性奶油)：將植物油氫化，調和成固態，其色澤來自食用色素，奶香風味來自人工香料。口感及營養成分與天然奶油不同。適用於塗抹在土司上，不適合用於西點製作。
- 二、天然奶油(動物性奶油)：是從牛奶中提煉出來的油脂，反式脂肪酸少或無，但成本較人造奶油高。

### 第二步：辨識這兩種奶油後，還要注意以下成分

- 1.反式脂肪酸：反式脂肪酸通常存在於加工油脂中，或是含有加工油脂的食品中。攝取過量反式脂肪易導致心血管疾病。因此反式脂肪成份越低越好！究竟反式脂肪每日攝取多少量，就可能對健康帶來危害？許惠玉營養師指出，成年人每天反式脂肪的攝取量應低於總熱量的1%，若以人體每天需攝取2000大卡的熱量以維持身體運作所需來計算，一天建議攝取反式脂肪量應小於2.2公克，較有保障。日前在輿論及法規要求下，許多廠商已紛紛改進技術，推出無反式脂肪的商品。有鑑於反式脂肪攝取過量可能對人體潛藏危害，食藥署自去年7月起正式實施反式脂肪標示新制。只要每百公克/毫升食品中，反式脂肪超過零點3公克，就必須明確標示；若反式脂肪含量零點3公克以下，或食品總脂肪不超過1公克，反式脂肪則可標示為零。
- 2.鈉含量：根據英國標準，每100克食物，超過500毫克鈉的即為「高鹽食物」，低於100毫克的為「低鹽食物」。鈉的攝取量須注意不可太多，因為鈉與罹患高血壓有關。其中動物性奶油又分成：有鹽奶油(Salted Butter)與無鹽奶油(Unsalted Butter)。之間差在鹹味有無。有鹽奶油常用於西餐料理。無鹽奶油製作奶油過程中無添加鹽分者。減少鹽分攝取可對血壓好，且無鹽奶油的含脂量也比較高，香味會比較濃郁。(奶油加鹽之目的主要是為了改良風味及防腐。)
- 3.素食類別：分為蛋素、奶素。奶素者，不吃蛋及蛋製品，但會食用奶類和其相關產品，像是乳酪、奶油或酸奶。此外，營養師也提醒，無論是天然奶油或是健康的非氫化植物奶油，用量都不宜過多，自製果醬和低脂美乃滋等，才是最健康的麵包抹醬。

104學年度下學期 2016.03

## 高雄市立前鎮高中

3月學校午餐食譜

營養師：陳淑芬

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		蔥仁飯 洋芋燒肉 蛤蜊冬瓜 蔥酥地龍 菜頭骨湯 菜子	糙米飯 嘉義雞肉飯 關東煮 蒜香高苜 虱目魚骨味增湯 小玉	糙米飯 滷肉腐生 油豆腐白菜 魚大青江 薑絲蛋花湯 紫菜花湯 柑橘	米豆飯 蠔油扒雞 白花菜炒 小白菜 炒小龍骨 玉米龍骨湯	
6	白米飯 客家小炒 黃瓜雞絲 小炒蕃茄 番茄花湯 小蕃茄	麥片飯 滷雞腿*1 滷芋青 洋蔥香花 酸辣子 菜子	紅燒素肉麵 (香菇、素羊肉、紅/白蘿蔔、芋頭丁、櫻花蝦) 黑胡椒毛豆菜 菜包*1 炒酸菜 鳳梨	白米飯 青花蒜泥肉片 蕃茄炒蛋 炒高麗菜 椰汁綠豆仁西米露	糙米飯 糖醋甜椒雞丁 筍片炒肉絲 芙蓉芝麻海帶芽 冬瓜魚丸湯	
13	燕麥飯 咖哩豬黑輪 韭香高麗菜 菇頭菜骨湯	麥片飯 鳳梨炒肉絲 豆薯香江菜 蒜香糯米濃湯 玉橘	櫻花蝦香菇油飯 (香菇絲、紅蔥頭、肉絲、芋頭丁、櫻花蝦) 魯蛋*1油豆腐 薑絲小白菜 肉骨茶雞湯 蓮霧	糙米飯 芹菜京醬豬柳 沙茶翅小跟*2 有機油味增湯 洋蔥味增湯 小玉西瓜	白米飯 三杯雞魚蛋 洋蔥鮭魚 蒜香A菜 茶壺湯	
20	糙米飯 茄汁排骨 西芹炒雞片 蒜炒菠蘿骨 皇帝龍骨湯 小蕃茄	燕麥飯 蒜香燒雞 咖哩冬粉煲 清炒白菜 花菜豆腐味增湯 鳳梨	香菇玉米一 雞蛋小米粥 刈包*1 素肉鬆*1 酸菜炒麵腸 保久乳	糙米飯 南瓜粉蒸里肌排 沙茶芥藍油腐 開陽扁蒲 菜心龍骨湯 菜心龍骨湯 柑橘	麥片飯 黑胡椒炒蛋 蕃茄炒大白菜 焗烤大白菜 紅豆薏仁湯	
27	白米飯 帶玉結燒肉 香菇蒸蛋 香全菇青江菜 香全菇	蔥仁飯 蔥油腿豆腐煲 五柳高苜 蒜香四神湯 蓮霧	香腸炒飯 (香腸片、雞蛋、蒜苗、高麗菜、青蔥) 豬肉餡餅*1 彩蔬絲青瓜 薑絲冬瓜湯 柑橘	小米飯 薑母鴨肉絲 榨菜炒油豆腐 沙茶菜貢丸湯 胡瓜貢丸湯 小蕃茄		

午餐教育注意事項：1.均衡飲食(不挑食)、珍惜食物(不浪費)、適量飲食(不暴食)、慢活蔬食(不速食) 2.水果分量固定，同學若不當日食用，請帶回家或請導師協助分配給需要的同學。  
3.未食用的食物勿污染、勿混合，請原桶送回廚房。

備註：◎表此道菜食材之豆類製品採用非基因改造 (Non-GMO) 黃豆所製成 ☒表此道菜為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色 ☑表蔬食日。  
◎表含海鮮成分 ☑表含蝦類成分。