

105 年度上學期

高雄市立前鎮高中

10 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
2	燕麥飯 香滷菱角排骨 金針菇洋蔥炒蛋 蔥油地瓜葉 ∞ 茶壺湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)793 ∞3	白米飯 ∞ 柳葉魚*3 青椒豆干 ∞ 蟹味絲瓜 玉米龍骨湯 葡萄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853 *∞4	白油麵 ∞ 香菇鮑魚肉羹 大肉包*1 綜合滷味 百香果 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.2 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)900 ∞5	糙米飯 香茅炒雞丁 木須炒肉絲 炒高麗菜 肉骨茶 柚子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)872 6	燕麥飯 梅乾燒肉 培根奶油白菜 蒜香海帶梗絲 仙草綠豆湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)868 7	8
9	10	11	★12	13	∞14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	★28	29
30	∞31					

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, 同學若當日不食用, 請帶回家或請導師協助分配給需要的同學 3. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆

備註: ★表蔬食日 *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 ∞表含海鮮成分 ●表含蝦類成分

尚好呷，在美濃

美濃位處楠梓仙溪、荖濃溪二大河川沖積平原土壤肥沃。

美濃米:美濃是高雄的大米倉，美濃米飽滿有光澤

白玉蘿蔔:是自日本引進，個頭份外嬌小，觀晶瑩剔

透，具有淡淡的芋頭清香。每年約 11~12 月盛產。

維生素 B1、B12:幫助醣類代謝，是人體所需的營養素。

含 75% 的澱粉(碳水化合物) 是人體熱量的主要來源。

含豐富的維生素 c 和微量元素 鋅:可加強人體免疫功能。

膳食纖維:有助於腸胃蠕動，可以幫助排便。

維生素 E:有抗氧化效果。

膳食纖維:有助於腸胃蠕動，可以幫助排便。

橙蜜小蕃茄:美濃特有品種，橙色的外表，果皮薄、不酸、甜度剛好，

產季大約在 12 月~隔年 3 月。

茄紅素、類胡蘿蔔素:為天然抗氧化劑，可以預防細胞受損，。

維生素 C:每天吃 300 克蕃茄，就可以滿足體內 1 天維生素 C 的需求。