

105 年度上學期

## 高雄市立前鎮高中

12 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
11/27	28	29	30	12/1	2	3
4	5	6	★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. 未食用的食物勿污染. 勿混合. 請原桶送回廚房 4. 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

# 吃水果前 記得洗一洗

清洗水果主要目的除了洗掉灰塵與寄生蟲外，最重要是要洗掉其生長過程殘留的農藥；該如何清洗蔬果呢？最好的方法還是先用流水沖掉外皮可能沾染的灰塵浸泡片刻後再仔細清洗，簡單參考步驟如下：

1. 去皮類的水果：如木瓜、火龍果、百香果、西瓜、芒果、奇異果、枇杷、水蜜桃、柿子、柑橘類、柚子、柳橙類、洋香瓜、香蕉、荔枝、梨子、酪梨、榴槤、鳳梨、龍眼、檸檬、蘋果、釋迦等可用軟毛刷以流水輕輕刷洗（即使是香蕉也應沖洗過再剝皮）後，再去皮食用。

2. 不須去皮的水果：如葡萄、小蕃茄可先浸泡數分鐘再用流水清洗。

如李子、芭樂、桃子、梅子、楊桃、棗子、蓮霧、藍莓、櫻桃、楊梅、等，可用軟刷直接在水龍頭下以流水刷洗。

