

105 年度下學期

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					
2/26											
	小麥飯 蠔油扒雞 白花菜炒貢丸 炒菠菜 玉米龍骨湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)834	白米飯 客家小炒 雙菇冬瓜 有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 橘子	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)898	刀削麵 蔥燒腱肉麵 油味 蒜香萵苣 橘子	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)873	薏仁飯 洋芋燒肉 越南沙拉 蔥酥地瓜葉 豆薯龍骨湯 小蕃茄	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)908	地瓜飯 ∞ 鱈香魚彩椒杏仁片 ●白菜油 薑絲青江菜 紫菜蛋花湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)793	
5											
	小麥飯 蠔油扒雞 白花菜炒貢丸 炒菠菜 玉米龍骨湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)834	白米飯 客家小炒 雙菇冬瓜 有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 橘子	小米麥片粥 香菇筍烤鮭 雲裡紅豆干丁 炒高麗菜 巧克力虎皮蛋糕 小蕃茄	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)778	3/8-10 高二大學之旅 高二不供餐 高一高三正常	麥片飯 油雞腿*1 火腿洋芋炒洋蔥 蒜香青花菜 四神龍骨湯 草莓	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923	白米飯 青花蒜泥肉片 蕃茄炒蛋 涼拌木耳 黑糖薑汁地瓜湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)863	
12											
	糙米飯 糖醋甜椒雞丁 桂筍肉絲 油麥菜 冬瓜魚丸湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)793	燕麥飯 咖哩肉丁 大瓜炒黑輪 蒜香青江菜 大頭菜龍骨湯 橘子	●櫻花蝦香菇油飯 肉包*1 豆薯炒肉絲 肉骨茶雞湯 小蕃茄	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)883	★8	麥片飯 ∞清蒸鱈斑魚丁 海帶三絲 蒜香高麗菜 玉米濃湯 蓮霧	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)908	地瓜飯 芹菜京醬豬柳 沙茶翅小腿*2 有機蔬菜 洋蔥味噌湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)4 總熱量(大卡)778	
19											
	白米飯 三杯雞 菜脯豆皮炒蛋 蒜香A菜 茶壺湯 低脂保久乳	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 低脂奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)913	糙米飯 栗子排骨 冬瓜雞肉片 蒜炒菠薐菜 皇帝豆龍骨湯 橘子	∞三鮮炒米粉 黑胡椒毛豆莢 炒絲瓜 大黃瓜貢丸湯 小蕃茄	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)908	22	燕麥飯 蒜香燒雞 咖哩冬粉煲 清炒小白菜 花菜豆皮味噌湯 草莓	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)908	糙米飯 五香肉燥 培根芥蘭 ●開腸扁蒲 山藥龍骨湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)848	
26											
	白米飯 帶結燒肉 ∞豆芽菜炒蛤蜊 炒油菜 ∞虱目魚骨味噌湯	全穀根(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)778	麥片飯 黑胡椒醬豆包 蕃茄炒蛋 奶香大白菜 九塔海草 十全菇湯 橘子	麻油雞飯 *∞炸花枝丸*2 彩絲青花 薑絲冬瓜湯 小蕃茄	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)883	29	薏仁飯 蔥油腿仁*1 麻婆豆腐 川燙萵苣 關東煮 蓮霧	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923	小米飯 薑母鴨 菜豆炒肉絲 沙茶油菜 綠豆湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)4 總熱量(大卡)893	

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

「冬天是減肥的好時機」

冬天拼命吃，夏天拼命減 = 效果大打折！



冬天穿得多，天冷貪吃巧克力、喝熱甜飲、羊肉爐、薑母鴨拼命補，都不知道自己多了幾斤肉，到了夏天，穿上短袖短褲才發現胖了一圈！結果在夏天拼命減肥，效果卻有限~為什麼呢？這是因為夏天的基礎代謝率其實比冬天低。冬天氣溫低，光是要使體溫維持恆定，使生理活動正常執行，相對就需要消耗更多熱能，於是基礎代謝率就提高。所以我們應該要改變一下 --

想要事半功倍，更要在冬天下功夫：

定時	規律的維持三餐，多做事轉移想吃零食的欲望。
進食順序	聚餐時不要吃撐，要以青菜為底，減少或避免火鍋料（餃類、丸類等，高油、高鈉），吃肉要適量（選瘦一點，如魚類家禽類），湯選擇較清淡的蔬菜湯底，減少油脂。如果肉湯要避開較油的上層。
運動	不間斷運動，戶外冷就加強室內運動。
身材變化量體重	不穿太厚重的衣服，容易忽視身材的變化，所以每天要記得量體重。
低熱量點心	天冷胃空容易餓，可以補充一些水果（如吃1份芭樂或橘子、1根香蕉等...），或是喝上熱開水或熱花茶暖暖身。