

105 年度下學期

高雄市立前鎮高中

6 月學校午餐食譜

營養師:陳淑芬

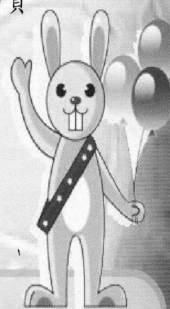
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六				
5/28	29	30	31	6/1	2	3				
				白米飯 筍干滷肉 蒸蛋 炒花菜 綜合火鍋湯 葡萄	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853	麥片飯 ∞水香酥鯛魚丁 培根高麗菜 炒油菜 天麻玉米龍骨湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)4 總熱量(大卡)908	蕎麥飯 鹹水雞 珍珠丸*2 蒜香油麥菜 ∞鮭魚味噌湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)867	
4	5	6	★7	8	9	10				
糙米飯 回鍋肉片 ∞黃瓜燴魚蛋 香菇青江菜 麻油鮮菇燻蘿蔔湯	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)803	小麥飯 泰式打拋豬 蕃茄炒蛋 脆炒空心菜 冬瓜龍骨湯 香吉士	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)853	紅燒素若麵 椰子麵包 茶葉蛋*1 芭樂	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)853	燕麥飯 鳳梨咕咕雞丁 筍乾油豆腐 ●蝦皮炒扁蒲 綠豆湯 蘋果	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	小麥飯 親子丼 ●*府城蝦捲*1 薑絲小白菜 刺瓜海帶龍骨湯	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)838	高三最後用餐日 6/8。6/8 高三可以 開始還餐具(含鐵 盒唷)
11	12	13	14	15	16	17				
白米飯 茄汁豬排*1 涼拌小黃瓜粉皮 腐皮大白菜 絲瓜蛋花湯	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	麥片飯 黑胡椒雞丁 紅蘿蔔炒蛋 炒油菜 紅豆湯圓湯 葡萄	全穀根莖(份)7.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)953	嘉義雞肉飯 筍乾肉燥 炒高麗菜 ∞魚丸菜頭湯 芒果	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 蒜泥肉片 海帶干絲 有機蔬菜 羅漢果淮山雞湯 蘋果	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	黑芝麻飯 筍燻雞 全家福 炒花菜 苦瓜排骨湯	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	
18	19	20	21	22	★23	24				
白米飯 蒲團肉丁 ∞青椒炒小魚干 炒高麗菜 紫菜蛋花湯 低脂保久乳	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 低脂奶類(份)1 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)960	紫米飯 富貴雞 家常炒冬粉 炒油菜 養生菇湯 香吉士	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)854	茄醬肉絲燻蛋炒飯 鹹水油味拼盤 炒青江菜 ∞刺瓜黑輪湯 芭樂	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)793	麥片飯 油雞腿*1 五彩雞蛋 紅絲菜豆 ∞海帶豆腐味 噌湯 芒果	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	燕麥飯 三杯豆干 南瓜滑蛋 蒜香空心菜 清炒佛手瓜 白玉絲瓜湯	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	
25	26	27	28	29	30					
白米飯 ∞鐵板小卷 一品杞菇冬瓜 蔥酥莧菜 ∞關東煮	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	糙米飯 三杯雞 炒五彩 炒地瓜葉 佛跳牆湯 蘋果	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	南瓜肉絲燻米苔目 ∞*柳葉魚*2 有機蔬菜 豆薯龍骨湯 芭樂	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)4 水果(份)1 總熱量(大卡)968	小麥飯 梅菜扣肉 茭白筍炒海帶根 炒高麗菜 竹筍雞湯 香吉士	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	紅蔥仁飯 紅糟雞丁 芙蓉豆腐 炒萵苣 味噌蛋花湯	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	

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

藏在方便中的風險…您看見了嗎？

我們每天都會碰到無數塑膠製品，如水杯、牙刷、清潔瓶…等等，塑膠製品已成為日常生活中，最方便、最輕便的生活用品。塑膠材料不只應用在日常用品，更廣泛應用於食品容器具、包裝。從罐裝飲料、提袋、保鮮盒到餐具都脫離不了塑膠，台灣是名符其實的「塑膠王國」，近年來越來越多研究報告指出塑膠容器、包裝有安全性的疑慮。塑膠屬於石化產物，使用不當恐會有化學物質釋出，其中以塑化劑和雙酚 A(BPA) 最令人擔憂。因此，我們應該建立塑膠食品容器使用的正確觀念，才能保障我們健康。



塑化劑對人體的影響

塑化劑不是食品添加物。它是一種增加材料的柔軟性或是材料液化的添加劑。添加在塑膠、混凝土、水泥與石膏等等，種類多達百餘種。塑化劑是一種環境荷爾蒙「來自環境的內分泌干擾物質」。它會模擬體內天然荷爾干擾荷爾蒙作用，進而影響體內的最基本的生理調節機能，亦可經由母乳傳給下一代，所以環境荷爾蒙可能會影響人體的生殖機能與發育。

雙酚 A 對人體的影響

環境常見的毒性化學物質又稱為酚甲烴，為一種化工原料。由於雙酚 A 的結構類似雌性激素，被視為一種荷爾蒙干擾物或內分泌干擾物，故雙酚 A 被視為環境荷爾蒙的一種。

挑對塑膠容器才放心

塑膠材質回收辨識碼由三個循環箭頭依順時針組成，印在塑膠容器底部或是外包裝上，數字 1~7 代表塑膠材質，不同的材質有不同特性及不同的耐熱度。

材質 耐熱溫度 用途及特性 注意事項

材質	耐熱溫度	用途及特性	注意事項	
寶特瓶 PETE	60-85°C	礦泉水、飲料瓶 韌性佳、質輕、耐酸鹼	● 不可重複使用 ● 不耐高溫	
高密度 聚乙烯 HDPE	90-110°C	塑膠袋、鮮奶瓶、洗髮精 耐腐蝕 / 酸鹼	● 不可重複使用 ● 不耐高溫	
聚氯乙烯 PVC	60-80°C	保鮮膜、雨衣 可塑性高	● 不可微波 ● 不耐高溫	
低密度 聚乙烯 LDPE	70-90°C	塑膠袋、牙膏、洗面乳 耐腐蝕 / 酸鹼	● 不可重複使用 ● 不耐高溫	
聚丙烯 PP	100-140°C	保鮮盒、微波盒、餐具 耐酸鹼 / 化學物質 / 高溫	● 相對穩定安全的材質	
保麗龍 PS	70-90°C	養樂多、冰淇淋、泡麵 吸水性低、安定性佳	● 不可高酸 ● 不耐高溫	
OTHER	PC	120-130°C	奶瓶、運動水壺	● 避免刮傷
	PLA	50°C	冷飲杯、沙拉盒	● 不可裝熟食
	美耐皿	120-130°C	餐具、杯盤	● 不耐高溫

正確使用塑膠容器

1. 使用前先確認塑膠材質及特性，並購買有清楚標示之產品。
2. 避免日照、加熱、紫外線消毒及用力刷洗。有括傷、磨損或顏色變化都要更換。
3. 避免裝高溫、高酸鹼、高油及酒精的食物，可能造成塑膠變形、變質或釋放有毒物質，這類食物建議還是用非塑膠類比較安全。
4. 塑膠原始色為白色、半透明或透明色，市面五顏六色的塑膠容器，都是添加染色劑，還是選擇塑膠原色的容器較安心。

