

105 年度下學期

高雄市立前鎮高中

7、8 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
7/23	24	25	26	27	28	29
		小米飯 打拋豬 玉米炒蛋 木須油菜 ○黃瓜魚丸湯 西瓜 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)888		白米飯 泰式椒麻雞 西芹豆干 炒芥藍菜 菜頭龍骨湯 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	糙米飯 ○鳳梨醬蒸魚 螞蟻上樹 蛋酥高麗菜 ○冬瓜黑輪湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)828	
30	31	8/1	2	3	4	5
		芝麻飯 回鍋肉片 ○胡瓜魚蛋 薑絲炒油菜 山粉圓愛玉湯 香蕉 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 可樂香菇雞 洋芋三丁 炒青江菜 鮮筍排骨湯 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)863	薏仁飯 日式油豬排 雪菜肉末炒年糕 清炒高麗菜 菜脯雞湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)828	
6	7	8	9	10	11	12
		糙米飯 咖哩雞 素蟹黃蒸蛋 蒜香油麥菜 ○柴魚味噌湯 保久乳 全穀根莖(份)6.5 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)948		小麥飯 ○*柳葉魚*3 ○胡瓜黑輪 蒜香菜豆 ○海菜蛋花湯 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)4 總熱量(大卡)898	白米飯 瓜仔雞 紅K炒蛋 炒小白菜 四神龍骨湯 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	
13	14	15	16	17	18	19
胚米飯 卑輪燒肉 ○*花枝丸*2 香菇高麗菜 番茄蔬菜湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 低脂奶類(份) 油脂(份)4 總熱量(大卡)873	麥片飯 壽喜豬肉燒 雞茸玉米羹 蒜炒空心菜 冬瓜龍骨湯 西瓜 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	燕麥飯 宮保雞丁 ○干貝絲瓜 蠔油拌地瓜葉 仙草綠豆湯 香蕉 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	紫米飯 紅糟肉丁 沙茶三色 炒扁扁 ○冬粉魚丸湯 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	糙米飯 冬瓜竹筍燉雞 麻婆豆腐 炒高筍 大黃瓜龍骨湯 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)793	高二高三為周二、 四、五供餐。 高一新生五天均有 供餐。	
20	21	22	23	24	25	26

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



尚好甲， 在六龜！

六龜區

本區位居高雄市東北丘陵，屬高屏平原與中央山脈山地之丘陵交會之荖濃溪沙礫沖積河階，轄形南北狹長好似長瓜，與桃源、茂林、甲仙、杉林、美濃（高雄市）、高樹以及三地門（屏東縣）等行政鄉區接壤，氣候係屬高溫多雨熱帶季風型態，年均雨量約 2000 餘公釐，年均溫約攝氏 23 度，尚稱宜人。



金煌芒果 (5-8 月)

金煌芒果是六龜的特產之一，其外觀無論顏色或形狀，乍看下都有幾分神似木瓜；相較起其他芒果，纖維較少，口感較嫩，果肉富含彈性，香氣十足。平均果重約 1.2 公斤，糖度高且無酸味，廣受消費者喜愛。

木瓜 (11-2 月)

木瓜是台灣重要且相當大眾化的經濟水果，六龜區採網室栽植，品種以台農二號為主，此品種糖度高、風味佳且果肉紅潤，最具市場競爭力，種植期每年 11 月至翌年 2 月份，全年均可採收，並獲銷日本海外，為六龜的重要經濟作物之一。



蓮霧 (10-5 月)

六龜區的黑鑽石蓮霧遠近馳名，果實肥大甜美，果肉細緻多汁，為台灣蓮霧之珍品。



(參考資料：六龜區公所全球資訊網、高雄市在地食材資訊網)



全穀吃多少：

每日主食應至少有 1/3 以上為全穀根莖雜糧類，因其含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維及植化素等，對人體健康具有保護作用！

吃全穀的好處：

研究不斷證實全穀可以改善諸多慢性疾病

- * 心血管
- * 糖尿病
- * 癌症
- * 體重控制



- ↓ 心血管疾病風險
 - 膽固醇
 - 血脂
- ↓ 糖尿病風險
 - 血糖調控
- ↓ 癌症
 - 大腸直腸癌
- ↓ 肥胖
 - BMI
 - 腰圍

每天 48 公克全穀，
健康加分！
100% 全穀飯 1 平碗
或 50% 五穀飯 2 平碗
或 100% 全麥土司 2 片

全穀家族裡有誰？

全穀家族裡有誰？

