

106 年度上學期

高雄市立前鎮高中

8.9 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						
8/27												
3	白米飯 蒜茸蒸排骨 ∞白菜鮮菇油 涼拌豇豆 洋葱味噌湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	小米飯 素三杯 蕃茄豆腐炒蛋 青江菜 *地瓜芝麻球*2 紅豆湯圓 百香果	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	糙米飯 ∞豆酥鯛魚丁 西芹肉片 有機蔬菜 剝皮辣椒雞湯 葡萄	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	燕麥飯 蘿蔔燒肉 菜脯韭菜炒蛋 薑絲小白菜 ∞黃瓜丸湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)831				
10	大麥飯 瓜仔雞丁 沙茶油菜炒肉片 鐵板高麗菜 四神龍骨湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	白米飯 花生燉豬肉 青椒豆包 韭菜豆芽 冬瓜黑輪湯 蘋果	黑胡椒肉醬麵 照燒翅腿*2 大肉包*1 南瓜濃湯 百香果	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)960	麥片飯 梅子雞 ∞西芹蟹味棒 炒油菜 榨菜肉絲湯 芭樂	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 蒙古烤肉 ∞柴魚蒸蛋 枸杞芫荽 山藥紅棗雞湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)829			
17	紫米飯 橙汁排骨 雲菜豆腐羹 ∞扁魚白菜 紫菜蛋花湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	薏仁飯 椰香綠咖哩雞 紹子冬粉 涼拌海帶梗絲 養生肉骨茶 香蕉	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	油飯 油蛋筍絲 清炒鴨白菜 味噌豆腐湯 葡萄	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	五穀飯 泡菜炒雞丁 鮑魚菇炒肉絲 油蔥酥蒜拌四季豆 紫米紅豆甜湯 百香果	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)959	糙米飯 蔥爆豬肉 ∞海鮮絲瓜煲 鐵板豆芽菜 冬瓜貢丸湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)832	高一 9 月 29-30 日公民訓練， 高一不供餐。	
24	燕麥飯 義式燒雞 *炸花枝丸*2 薑絲油菜 如意蔬菜湯	全穀根(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	胚米飯 ∞檸檬蒸魚丁 鮮燴黃瓜 有機蔬菜 竹筍龍骨湯 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	鳳邑麵線糊 大獅子頭*1 黑糖馬拉糕 芭樂	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 水果(份)1 總熱量(大卡)960	蕎麥飯 當歸油棒腿 田園彩蔬 ●∞開陽白菜 蘿蔔海帶龍骨湯 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	薏仁飯 梅乾控肉 鮮菇扒豆腐 蒜香地瓜葉 木耳蓮子湯 低脂保久乳	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 低脂奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)948	麥片飯 椒麻雞 高麗菜捲 刨花大陸妹 玉米濃湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)903

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。