

106 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										
					白米飯 ∞避風塘旗魚丁 茭白筍炒肉絲 炒海帶根 天麻玉米龍骨湯	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	1	2								
3	蕎麥飯 筒燻雞 芋香三丁 炒花菜 苦瓜排骨湯	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	4	麥片飯 梅菜扣肉 珍珠丸子*2 炒萵苣 剝皮辣椒雞湯 茂谷	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)889	5	小麥飯 親子丼 *檸檬翅腿*2 薑絲小白菜 愛玉檸檬山粉圓 香蕉	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)935	6	糙米飯 回鍋肉片 ∞澳門咖哩魚蛋 香菇青江菜 杏鮑筍雞湯 香吉士	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	7	小麥飯 鹹水雞 蕃茄炒蛋 脆炒空心菜 冬瓜龍骨湯	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)832	8	9
10	燕麥飯 梅汁酸甜雞球 田園四喜 炒油麥菜 ∞鮭魚味噌湯	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)836	11	白米飯 蒜味肉排*1 涼拌小黃瓜粉皮 腐皮大白菜 絲瓜蛋花湯 芭樂	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)896	12	嘉義雞肉飯 筍乾肉燥 炒高麗菜 ∞魚丸菜頭湯 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)894	13	麥片飯 三杯豆干 紅蘿蔔炒蛋 有機蔬菜 蒜拌毛豆莢 紅豆湯圓湯 茂谷	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	★14	義大利肉醬麵 雞肉 BBQ 披薩*1 玉米濃湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)863	15	16
17	端午節放假		18	小米飯 筍干油肉 海帶干絲 燙地瓜葉 羅漢果淮山雞湯 蘋果	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	19	南瓜肉絲燴米苔目 肉包*1 炒油菜 紫菜蛋花湯 香蕉	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	20	黑芝麻飯 腐乳豆干雞 *∞柳葉魚*2 蒜香油麥菜 綠豆湯 芭樂	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)968	21	紫米飯 蒲團肉丁 蒸蛋 炒高麗菜 養生菇湯	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)833	22	23
27	白米飯 蒜泥肉片 五彩鵪鶉蛋 有機蔬菜 刺瓜黑輪湯 香吉士	全穀根(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)985	25	麥片飯 *紅龍雞腿*1 家常炒冬粉 紅絲菜豆 豆薯龍骨湯 葡萄	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)957	26	紅燒素若麵 椰子麵包*1 茶香水煮蛋*1 香蕉	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)886	★27	燕麥飯 三杯雞 胡瓜炒蛋 蒜香空心菜 ∞魚骨味噌湯 保久乳	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 豆奶(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	28	休業式不供餐		29	30

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

## 增加學習力 ~~~ 早餐要一級棒

現代人生活便利，早餐店、便利商店到處都可以買得到各式各樣的早餐：像漢堡、三明治、清粥小菜、飯糰……等，但各位家長你們可知道，小朋友確實有去買早餐嗎？或者只買他們愛吃的薯條、飲料，或是早餐只吃幾口就丟棄？這些因素讓我們們的寶貝孩子，很容易掉入血糖過低、高油、高糖、低纖維、高熱量的陷阱。

### 不吃早餐的影響

**血糖下降：**從前一天的晚餐到當天的中餐，太長的時間未進食，身體將無法進行熱量的供給，長期下來也會因為早晨血糖過低，使腦細胞活力及發育變差，對思考、反應都會有不良影響。

**新陳代謝下降：**身體能量攝取不足，新陳代謝就會下降，使得體內脂肪容易堆積。

**記憶力、專心度下降：**不吃早餐容易使血糖過低，而無法提供腦部細胞能量，可能會出現疲倦、易睡、精神難以集中、記憶力下降、反應遲鈍等情形。

**容易變胖：**身體一整個晚上都處於空腹狀況，如果隔天沒有吃早餐容易產生飢餓感，而在無形中增加下一餐的進食量，間接攝取過多的熱量，容易導致肥胖等現象。

**便秘：**若不吃早餐成習慣，長期可能造成胃結腸反射作用失調，於是產生便秘。

### 優質的早餐可以讓孩子的學習能力更好喔！！ 早餐應該怎麼吃呢？

#### ★ 主食選擇全穀根莖類

例如：全麥饅頭、燕麥片、糙米或紫米飯糰（不加油條）、全麥吐司及地瓜等。

#### ★ 搭配新鮮蔬果，增加纖維質

例如：夾生菜、蕃茄片、蘋果片、小黃瓜片。

#### ★ 熱食

從前一天的晚餐到隔一天的中餐，太長的時間未進食，人的體內永遠喜歡溫暖的環境，身體溫暖，微循環才會正常，氧氣、營養及廢物等的運送才會順暢。所以早餐應該吃「熱食」，消化會比較好。

#### ★ 不喝含糖飲料

可選擇原味乳品、無糖豆漿、100% 蔬果汁等。

#### ★ 儘量多樣化，選擇不同種類食物

早餐可以選擇不同的食物，增加豐富及口感。

#### ★ 選擇優質蛋白質

例如：白煮蛋、瘦肉、原味乳品……等，避免火腿、熱狗、炸雞、豬排、培根等加工食品。