

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			蕃麥飯 ∞蠔油豆豉蒸魚 黃瓜木耳肉片 蒜酥地瓜葉 竹筍龍骨湯 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	日式丼飯 *∞酥炸蝦排*1 宮保高麗菜 愛玉Q圓湯 蘋果 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)933	燕麥飯 醬爆蔥豬肉片 ∞銀芽蛤蜊 蒜香空心菜 味噌湯 豆奶 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	
5	胚米飯 薑汁豆腐燒*1 三杯青江鮮菇 豆醬鮮筍片 奶油麵包 海芽蛋花湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)828	紫米飯 雲裡紅蒸肉餅 南瓜滑蛋 有機蔬菜 ∞黃瓜魚丸湯 奇異果 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	滬南河米粉湯 熟煎豬肉餡餅*1 油蛋*1 薑絲小白菜 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)829	紫米飯 宮保雞丁 四季豆炒肉末 香菇大白菜 青木瓜龍骨湯 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)3 總熱量(大卡)890	∞高麗菜狀元粥 肉包*1 綜合滷味 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)828	5/6-10 進行高三第二階段用餐調查。
12	白米飯 沙茶豬柳 冬瓜火腿毛豆 炒空心菜 鳳梨銀耳甜湯 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 孜然鹹水雞 螞蟻上樹 炒油麥菜 ∞茼蒿魚湯 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	白米飯 酸白菜炒肉片 ∞柴魚蒸蛋 蒜香油菜 鳳梨苦瓜雞湯 飲品 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)831	新營豆菜麵 醬燒豬排*1 韭菜豆芽 ∞鮭魚骨味噌湯 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)4 總熱量(大卡)892	糙米飯 ∞薯魚豆腐 茄汁肉末土豆 薑絲炒青江 仙草蜜 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865	18
19	麥片飯 素麻婆豆腐 香菇歐母蛋 有機蔬菜 杯子蛋糕 竹筍素羊肉湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)793	紫米飯 鳳梨糖醋肉 銀芽雞絲 炒小白菜 菜頭貢丸湯 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)890	白米飯 綠咖哩雞 *炸雲吞*2 腐乳空心菜 海芽蛋花湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)876	滷肉飯 五香油蛋+筍乾 蒜炒油麥菜 冬瓜排骨湯 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	薯香飯 小黃瓜蒜泥肉 ∞鮮蔬魷魚花 炒海帶根 綠豆湯 保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)950	高三第一階段用餐至 5/20(一) 高三補考日 5/21(二)不供餐 高三第二階段 5/22(三)-5/31(五) 共計 8 天*47 元=376 元整,以班級 為單位收齊後交至學務處。
26	胚米飯 *∞柳葉魚*3 和風鍋物燒 蒜香茼菜 枸杞香菇雞湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)875	薑黃小米飯 御膳紅鮑肉排*1 雲菜炒豆干丁 ∞金勾蝦葫蘆瓜 紫菜蛋花湯 奇異果 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	紫米飯 鳳梨苦瓜骨腿丁 竹筍炒肉絲 燙地瓜葉 玉米濃湯 飲品 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)866	麵線赤肉羹 紅豆包*1 清燙大陸妹 牛蒡龍骨湯 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	白米飯 油雞腿*1 絲瓜烏蛋 鮑菇青江菜 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)831	5/31(五)高三最後用餐日,將餐具 盒(含餐具、洗菜籃)送回學務處。 餐車整理乾淨放教室原位即可!

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

自五月起，菜單改為各班一張，其於請家長與同學登錄校園食材登錄平臺查閱或安裝 APP，有推播功能。

校園食材登錄平臺(Android 版)

校園食材登錄平臺(iOS 版)

下載網址：

下載網址：



路徑連結可參考:學校首頁->左邊的營養午餐專區->右邊的快速連結->教育部-食材登錄平台

巧克力聰明吃 健康選巧克力

巧克力是情人節送禮的首選，一顆巧克力可帶來歡愉美妙的感覺；然而巧克力的高脂肪、高糖份和高熱量很令人擔心，在選購巧克力時要掌握「健康」採購原則，以免造成健康負擔。巧克力以可可製品（可可脂、可可粉與（或）可可膏）為原料，並可添加糖、乳製品或食品添加物等製成，為固體型態不含內餡之黑巧克力、白巧克力及牛奶巧克力。



健康選巧克力的要訣如下：

一、避免「傷心」，別買到含反式脂肪的巧克力

市售的巧克力往往為了添加口感和硬度，添加氫化植物油即所謂反式脂肪（因天然可可脂的熔點低，易溶於手及融化黏紙），這是所有脂肪中，對心血管傷害最大的一種脂肪！在選購巧克力時，應詳讀標示，看反式脂肪含量是否為0，並避免購買含有反式脂肪的巧克力。

二、選擇熱量低的巧克力

原料可可豆含糖份很少，製作為巧克力過程會添加大量糖份，油脂含量高及熱量皆偏高，過多食用容易增加身體健康的負擔，因此建議優先購買熱量較低的巧克力。例如同廠牌的巧克力，可依據其口味不同，選購熱量較低的巧克力。

三、選擇可可成分高的巧克力

含可可成分高的巧克力，如黑巧克力（可可含量50-90%），富含礦物質及抗氧化的物質，可減少血栓、氧化及發炎並改善高血壓，維持心血管健康。白巧克力成份僅有可可脂，並無加入可可粉，心血管保護效果自然打了折扣。

選購天然可可比率高、低熱量、無反式脂肪的巧克力，少量食用可能對身體是有益的；慢性疾病病友注意事項：巧克力是鉀、磷含量較高的食物，因此慢性腎臟病的患者必須小心使用。

參考資料：衛福部國健署網站、食藥署安全週報

認識護眼營養素：

葉黃素與玉米黃素

近年來因為3C產品的普遍與便利，讓很多人長時間使用3C產品，造成眼睛提早退化或視力嚴重受損，尤其是正在發育的兒童或青少年，在長期使用手機或平板下，對其視力造成很大損害。

葉黃素和玉米黃素之所以對眼睛好，就是它可以保護水晶體和視網膜黃斑部。



那我們應該吃哪些食物才能獲取葉黃素與玉米黃素？根據研究，深綠色蔬菜是補充葉黃素和玉米黃素最好的選擇，我們依照蔬果中所含的葉黃素與玉米黃質含量（每100公克含量）由高排到低，依次為：菠菜（12.2毫克）>地瓜葉（2.6毫克）>南瓜（1.5毫克）>綠花椰菜（1.4毫克）>胡蘿蔔（0.67毫克）>蛋（0.3毫克）>柳丁（0.13毫克）>蕃茄（0.12毫克）>高麗菜（0.03毫克）。

那我們一天要吃多少護眼營養素才足夠？葉黃素一般建議攝取量為每天6-30毫克。所以在每日蔬果579飲食中，挑2至3份富含葉黃素和玉米黃質的食物吃，大概就可滿足身體每日的需求。

希望小朋友們每天都能食用2種以上的綠色蔬菜，不僅可促進身體健康，提高免疫力還可保護眼睛。但更重要的是要養成良好的生活習慣，少接觸3C產品，多運動和接近大自然，這樣就能擁有一雙明亮又健康的眼睛了。

