

107 年度下學期

高雄市立前鎮高中

108 年 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
		小米飯 打拋豬 蒸三色蛋 木須油菜 綠豆湯 蘋果 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 7/23		白米飯 避風塘魚丁 和風蔬菜 蒜香茼蒿 竹筍龍骨湯 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)891 7/25	糙米飯 南瓜粉蒸排骨 青椒豆干 蛋酥大白菜 冬瓜雞湯 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 7/26	
		芝麻飯 大鼎飯湯 薑汁肉包*1 滷味 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)3 總熱量(大卡)921 7/30		參片飯 香茅雞丁 麻婆豆腐 炒青江菜 金桔檸檬愛玉 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 8/1	薏仁飯 梅香魚丁 魚香蒸蛋 清炒高麗菜 山藥紅棗雞湯 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)865 8/2	
		糙米飯 三杯雞 蕃茄豆腐 蒜香油參菜 黃瓜魚丸湯 香吉士 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)891 8/6		小麥飯 蒙古烤肉 炸海鮮捲*1 蒜香菜豆 四神龍骨湯 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)4 總熱量(大卡)989 8/8	白米飯 鳳梨苦瓜雞 紅ㄍ炒蛋 素炒青花菜 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 8/9	
小米飯 打拋豬 蒸三色蛋 木須油菜 檸檬山粉圓湯 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 8/12	參片飯 蜜汁腿仁*1 雙花肉片 炒高麗菜 冬瓜龍骨湯 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)892 8/13	燕麥飯 黑胡椒洋蔥豬柳 蛤蚧絲瓜 綠油拌地瓜葉 粉條綠豆湯 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)867 8/14	紫米飯 ∞北海魚柳*3 沙茶三色 小白菜 冬菜冬粉貢丸湯 飲品 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)908 8/15	糙米飯 咖哩雞 ∞*炸花枝丸*2 炒萵苣 大黃瓜龍骨湯 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)879 8/16		
高二高三每周二、四、五供餐 高一新生 8/12-13 供餐，新生課程若為全天則有供餐。						

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

消暑的天然飲料 --- 蜂蜜

台灣的主要採蜜期約於 4-5 月，採收荔枝蜜與龍眼蜜，此兩種是最大宗的蜂蜜種類。

蜂蜜的基本成分主要為醣類與水分，其中醣類以單醣與寡醣為主，約佔 60-85%，水分含量 12-23%。其餘為少量的花粉、酸類、微量元素、酵素、蛋白質、維生素與類黃酮。蜂蜜比水重，容易吸收空氣中的水分，因此，取用蜂蜜後應注意旋緊瓶蓋。台灣龍眼蜂蜜香氣濃郁，人體容易吸收，口感柔潤，是夏天很好的天然消暑飲料，廣受大家喜好。因此在購買前，宜審慎辨識以免受騙。真假蜜之識別方法如下表：



性狀	真蜂蜜	假蜂蜜
外觀鑑別	手指放在玻璃瓶後，看不清手指（龍眼蜂蜜），表面有少許氣泡。	五指一清二楚，表面無氣泡
氣味及結晶	具特有植物的花香味，細緻呈乳白色。因蜜源不同，結晶度不一。	特有香精味，不結晶
品嚐	有特有花香味、口感甘潤、生津回味久，結晶體入口即化。	無花香味，只有糖水味
沖熱開水	香甜有酸味感	味甜，無酸味

除了以上識別方法外還要認產蜂產品有 QR Code 及證明標章，來確保品質保證。