

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	薏仁飯 豉汁芋頭鴨 榨菜炒肉絲 炒莧菜 洋蔥味噌湯 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)830 9/30				筒仔米糕 香菇肉燥 肉鬆 有機蔬菜 苦瓜排骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)875 8/30	午餐補助申請表(學務處領取) 請於 8/30-9/12 前交回學務處 逾時不受理,午餐費用要先繳交	
9/1	麥片飯 梅香雞丁 韓式泡菜炒年糕 清炒青花菜 大黃瓜龍骨湯 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 2	米豆飯 ∞紅燒鯖魚 魚香蒸蛋 蒜香高麗菜 檸檬愛玉山粉圓 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)922 3	燕麥飯 金錢燒肉 泰式涼拌雞絲 薑絲青江菜 ∞蛤蜊冬瓜湯 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 4	麥片飯 南瓜燒肉 ∞絲瓜旗魚冬粉 燻炒菜豆 關東煮 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)925 5	台式炒米粉 滷蛋豆干昆布 蒜香高麗菜 貢丸蛋花湯 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)831 6	午餐補助申請表(學務處領取) 請於 8/30-9/12 前交回學務處 逾時不受理,午餐費用要先繳交	
8	白米飯 *紅龍雞腿*1 八寶辣醬 川燙地瓜葉 肉骨茶 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 9	地瓜飯 蔥燒豆包 洋蔥炒蛋 薑絲小白菜 味噌湯 水梨 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)876 ★10	白米飯 *∞柳葉魚*3 鳳梨木耳炒肉絲 蒜炒青花菜 三鮮菇湯 飲品 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 11	糙米飯 茄子粉蒸肉 四喜雞丁 蒜香高麗菜 鳳梨銀耳冰茶 大蘋果 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)921 12	中秋節放假 13		午餐補助申請表(學務處領取) 請於 8/30-9/12 前交回學務處 逾時不受理,午餐費用要先繳交
15	芝麻飯 印度咖哩雞增飯 麵輪白菜油 蒜香地瓜葉 豆薯龍骨湯 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 16	薏仁飯 *台式炸豬排*1 韭菜菜脯炒蛋 ∞開陽扁蒲 山藥雞湯 百香果 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)966 17	燕麥飯 紹興油雞 缸肉肉末 萵苣 酸菜鴨肉湯 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 18	地瓜飯 醬燒鮮菇百頁 蕃茄炒蛋 蒜香高麗菜 綠豆薏仁湯 奇異果 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 ★19	白米飯 三杯雞 金針菇炒肉絲 蒜香 A 菜 蘿蔔龍骨湯 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)3 總熱量(大卡)951 20	21	
22	蘑菇肉醬鐵板麵 *炸翅小腿*2 炒青花菜 南瓜濃湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)911 23	麥片飯 ∞蔥爆魚片 三色蒸蛋 蒜炒青江菜 摩摩啞啞 文旦 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 24	燕麥飯 *椒鹽雞腿排*1 時蔬炒豆腐 ∞扁魚大白菜 金針龍骨湯 飲品 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 25	糙米飯 雪裡紅蒸肉 青椒炒豆干 ∞開陽高麗菜 竹筍貢丸湯 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 26	酸辣湯麵 *蔥油餅*1 有機蔬菜 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 27	9/26-9/27 高一公民訓練, 高一不供餐。 28	

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

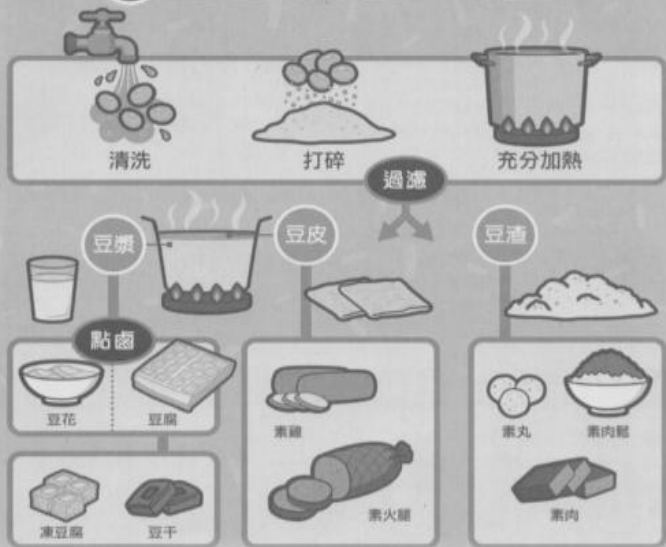
菜園裡的肉 - 黃豆

因考量其對健康重要性的排序，國健署已於 2018 年將六大類食物中富含蛋白質之「肉魚蛋類」修正為「豆魚肉蛋類」，而黃豆則屬於此處所指豆類食物。

環保問題漸受重視，「吃素減碳」的風潮盛行，由於黃豆的營養成分含量高，且是極佳的蛋白質來源，豆製品成為素食者替代肉類蛋白質的主要來源，所以黃豆有「菜園裡的肉」之美譽。

黃豆含有「胰蛋白酶抑制劑 (trypsin inhibitor)」，胰蛋白酶是胰臟分泌的酵素，可以在腸道中協助蛋白質分解，胰蛋白酶抑制劑顧名思義，會抑制胰蛋白酶的作用。因此如果黃豆直接生食，可能會消化不良；不過，一般的黃豆加工製品都會經過充分的加熱步驟，可以使胰蛋白酶抑制劑受熱變性，而失去抑制胰蛋白的作用。

豆豆的加工日記



黃豆及其製品鈣含量 (mg/100g)

圖片來源：衛生福利部食品藥物管理署

品項	黃豆	豆漿	傳統豆腐	凍豆腐	嫩豆腐	小三角油豆腐	豆乾絲	五香豆乾	豆皮
鈣含量	194	14	140	240	13	216	287	273	62

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫 (新版)

黃豆家族

黃豆製品是台灣人最喜歡的食物之一，隨著加工技術的進步，豆製品也越來越多！然而，你知道它們是如何製造出來的？選擇時又應該注意哪些事項呢？一起來看看吧！



一顆小小黃豆，創造無限可能

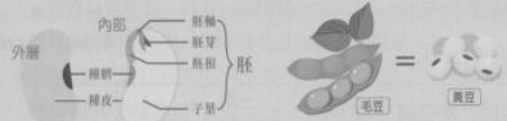
黃豆的外層包著一層種皮，內部的胚含有蛋白質、澱粉、脂肪等，最廣泛的用途就是製成植物肉。各種製品是替代肉類蛋白質的主要來源，因而有「豆中之王」美譽。

黃豆的前身，竟然是毛豆？

黃豆與毛豆其實是一種植物，在八分熟時採摘為毛豆，再經過一、兩個月的成熟期，經脫水、變色、變小、轉黃，就是成熟的黃豆了。

為什麼凍豆腐裡會有洞洞？

當豆腐結冰後，內含的蛋白質會變性，失去了保留水分的力量，等解凍後，水分流失，就形成一個個的孔洞了。



臺灣公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org

圖片來源：臺灣公益飲食文化教育基金會