

108 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 紅燒烤鮭 川耳炒蛋 有機蔬菜 玉米濃湯 菜包 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 ★1	蕎麥飯 ∞避風塘旗魚丁 大黃瓜肉末 蔥酥地瓜葉 薑絲冬瓜雞湯 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)893 2	麥片飯 梅菜扣肉 珍菇雞片 炒萵苣 ∞菜頭黑輪湯 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)891 3	咖哩雞丁燴飯 三色蛋 青花菜 愛玉檸檬山粉圓 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)3 總熱量(大卡)920 4	小麥飯 滷雞腿*1 ∞日式嫩蔬菜魚蛋 小白菜 竹筍龍骨湯 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	高三補考日 6/2(二)高三不供餐 6	
7	糙米飯 蒜味大排*1 小黃瓜拉皮雞絲 炒莧菜 海芽蛋花湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)832 8	燕麥飯 梅汁雞 田園四喜 炒油麥菜 紅豆湯圓甜湯 愛文 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)926 9	白米飯 壽喜燒肉 番茄炒蛋 香菇青江菜 蒜頭鮑雞湯 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)890 10	嘉義雞肉飯 雞肉絲 筍乾油蛋 炒高麗菜 ∞魚丸菜頭湯 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)893 11	麥片飯 素香冬瓜油 涼拌煙燻豆皮 有機蔬菜 鳳梨椰果冰茶 奶酥麵包 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 ★12	6/12(五)高三最後用餐日， 將餐具盒(含餐具、洗菜籃洗淨) 送回學務處。 餐車整理乾淨置放教室內!! 13	
14	白米飯 ∞破子蒸安康魚 奶油玉米肉末 蒜香莧菜 竹筍龍骨湯 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 15	小米飯 綠咖哩豬 ∞蒸蝦捲*1 燙地瓜葉 羅漢果淮山雞湯 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)896 16	白油麵 義大利肉醬麵 青花菜 *炸雞排*1 玉米濃湯 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)924 17	黑芝麻飯 三杯雞 ∞蒜香蛤蚧冬粉 蒜香油麥菜 養生菇湯 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)890 18	紫米飯 金錢燒肉 素蟹黃蒸蛋 柳松菇炒高麗菜 綠豆湯 保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 乳品(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)951 19	麥片飯 *紅龍雞腿*1 金華豆腐 紅絲青江 冬瓜龍骨湯 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 20	
21	白米飯 京醬肉片 ∞五彩鳳梨蝦球 炒海帶根 ∞刺瓜黑輪湯 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 22	鍋燒麵(刀削麵) 大肉包*1 黑胡椒毛豆莢 小玉 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 23	燕麥飯 鐵路肉排*1 瓠瓜炒蛋 ∞小魚乾空心菜 小白菜味噌湯 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)887 24	端午節 25		彈性放假 26	
28	白米飯 港式蔥油雞 竹筍炒肉絲 韭菜豆芽 八寶綠豆蒜 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 29	小米飯 ∞滷燒鯛魚*1 馬鈴薯肉燥 薑絲油菜 肉骨茶湯 荔枝 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 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

# 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶  
乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大  
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點  
蔬菜類

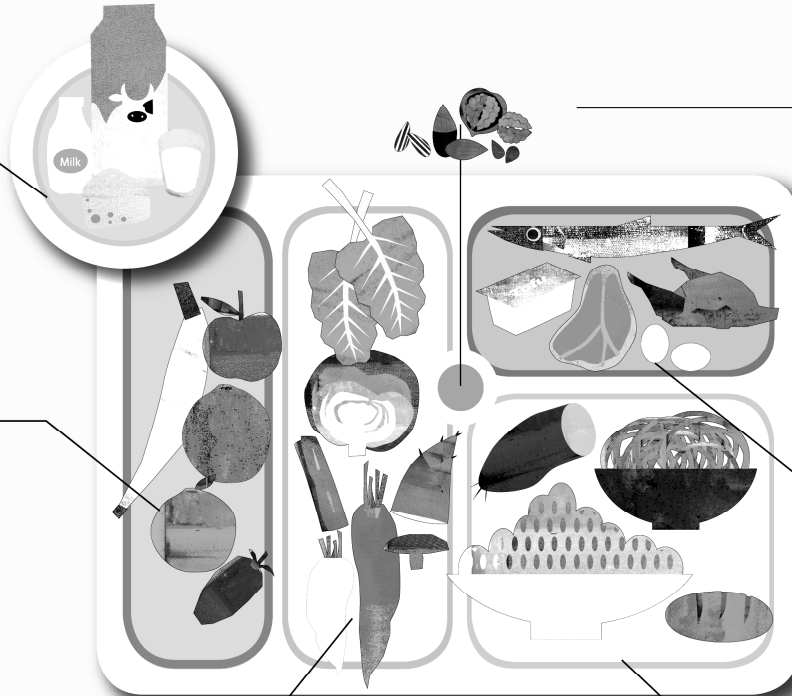
當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



堅果種子一茶匙  
堅果種子類



每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒  
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心  
豆魚蛋肉類



豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多  
全穀雜糧類



至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



衛生福利部  
國民健康署



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告