

108 年度下學期

高雄市立前鎮高中

7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
			糙米飯 全穀根莖(份)6 打拋肉 豆魚肉蛋(份)3 *∞炸黑輪條 蔬菜(份)2 腐乳空心菜 紫菜蛋花湯 總熱量(大卡)931	蕃麥飯 全穀根莖(份)6 鹹水鴨 豆魚肉蛋(份)3 油蔥豆芽雞絲 蔬菜(份)2 五米筍炒小黃瓜 水果(份)1 紅棗銀耳蓮子湯 油脂(份)3 蘋果 總熱量(大卡)890	小米飯 三杯雞 日式燉時蔬 薑絲小白菜 竹筍龍骨湯 豆奶 總熱量(大卡)830	
			7/1	7/2	7/3	
麵線糊 大肉包*1 炒白花椰菜	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	白米飯 塔香椒鹽烏蛋 西芹豆包 油菜香菇炒麵筋 八寶綠豆蒜 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)925	蕃仁飯 泰式綠咖哩雞 ∞涼拌洋蔥花枝 有機蔬菜 皇帝豆龍骨湯 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)922	小麥飯 醬燒豬排*1 ∞絲瓜蛤蜊 醬燒海帶結 四神湯 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	薑黃飯 ∞砂鍋魚丁 紅K炒蛋 蒜香扁蒲 蘿蔔金針湯 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	
	7/6	★7/7	7/8	7/9	7/10	
白米飯 咖哩雞 蟑蠍上樹 炒高麗菜 紫菜蛋花湯	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)834	休業式不供餐	7/14			7/13(一)最後用餐日，7/14(二)休業式前將餐具盒(含餐具、洗菜籃洗淨)送回學務處。 餐車整理乾淨置放教室內!!
7/13						

高一高二最後用餐日 7/13(一)，餐車清洗乾淨後置於教室內，餐具盒(含餐具、洗菜藍)清洗乾淨後，

於 7/13 下午開始可以回收，最晚請於 7/14(二)休業式前回收至學務處，若有遺失或短少須照價賠償。

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國產蜂產品有 QR Code 證明標章，來確保品質保證。