

108年2月高雄市立鳳西國民中學營養午餐菜單

供應人數：1500人 供應日數：14天

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/甜點	熱量	
2月11日	一	地瓜飯	油蔥雞	玉米炒蛋	泡菜豆芽	南瓜蔬菜湯	新鮮水果	786	
2月12日	二	白米飯	塔香雞丁	豆薯炒肉絲	鮮香豆菜	白木耳蓮子湯		756	
2月13日	三	烏龍麵	海鮮烏龍湯麵*2		黑糖馬拉糕	滷蛋*1	新鮮水果	722	
2月14日	四	糙米飯	三杯杏鮑菇	豆包炒三絲	枸杞高麗菜	味噌豆腐湯	100%果汁	687	
2月15日	五	白米飯	糖醋魚丁	紅蘿蔔炒蛋	莧菜吻仔魚	番茄羅宋湯	新鮮水果	739	
2月18日	一	五穀飯	炸柳葉魚*2	什錦毛豆	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯	新鮮水果	719	
2月19日	二	紫米飯	鳳梨苦瓜雞	小黃瓜炒肉絲	炒地瓜葉	椰香西米露		838	
2月20日	三	白米飯	古早味香菇雞飯		醬燒大肉包	藥燉排骨湯	新鮮水果	755	
2月21日	四	地瓜飯	梅乾菜燒鴨	咖哩花椰	木耳青江菜	香菇雞湯	豆漿	813	
2月22日	五	麥片飯	麻婆豆腐	番茄炒蛋	油菜炒菇	蘿蔔湯	新鮮水果	700	
2月23日	六	義大利麵	培根白醬義大利麵		古早味排骨	魚丸湯	新鮮水果	730	
2月25日	一	小米飯	和風豬柳	螞蟻上樹	蒜香小白菜	餛飩湯	新鮮水果	745	
2月26日	二	白米飯	香酥雞腿	花椰炒肉絲	蒜香菠菜	冬瓜山粉圓		721	
2月27日	三	白米飯	沙茶豬肉燴飯		珍珠丸*2	竹筍排骨湯	新鮮水果	798	
2月28日	四	228 和平紀念日							

◎2月份蔬食日分別為2/14、2/22。

◎如因欠收、天候不佳、品質不良等因素，會進行菜餚修改或食材替換，請多包涵。

◎2/14 豆包炒三絲(青椒絲、洋蔥絲、甜椒絲)。

◎黃豆製品皆使用非基因改造黃豆。



你的餐桌上 有幾種顏色的蔬果呢?

植化素

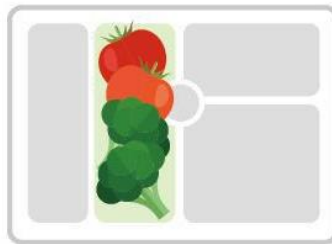
Phytochemicals

指的是存在植物中的天然化學物質
可以呈現出不同的顏色、氣味與味道
是植物在自然環境中保護自己的武器
多吃各色蔬果可以輔助調節與改善生理機能



除了蔬菜、水果,其他如根莖類及種子等
也含有很豐富的植化素呢!

增加飲食中 植化素的小撇步



點心改吃水果、烤地瓜



白飯換成全穀雜糧類

每餐選擇兩種顏色以上的蔬菜



減少重複購買單一種食材



國立臺灣大學
National Taiwan University

Learn
Eating 好食課



彩虹蔬果

紅



保護心血管、抗氧化、清除自由基
降低癌症風險、預防泌尿道感染 ...等

代表性植化素 茄紅素、鞣花酸、辣椒素 ...等

黃



保護視網膜健康、抗氧化、提高免疫功能
降低癌症風險、延緩皮膚老化 ...等

代表性植化素 胡蘿蔔素、橙皮苷、葉黃素、玉米黃素 ...等

綠



維持視力健康、增加骨骼健康、降低癌症風險
幫助維持腸道健康、提高免疫力、抗氧化 ...等

代表性植化素 吲哚、蘿蔔硫素、異硫氰酸脂、兒茶素 ...等

紫



提高免疫力、降低發炎反應、抗氧化
預防認知功能問題、降低癌症風險 ...等

代表性植化素 花青素、前花青素、白藜蘆醇 ...等

白



保護心血管、維持腸道健康、提高免疫力
降低發炎反應、調節血脂肪 ...等

代表性植化素 蒜素、槲皮素、硫化物 ...等