

108年3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：20天

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/甜點	熱量
3月4日	一	紫米飯	蔥燒烏魚丁	彩椒肉片	有機蔬菜	野菜昆布湯	新鮮水果	736
3月5日	二	白米飯	京醬燒雞	大白菜肉羹	蒜香空心菜	仙草凍甜湯		739
3月6日	三	油麵	什錦炒麵		小豬芋泥包	青菜豆腐湯	新鮮水果	855
3月7日	四	地瓜飯	蔥燒豆腐	筍絲炒豆干	炒青花菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	685
3月8日	五	白米飯	蒙古燒肉	鮪魚聰明蛋	菇香高麗菜	蘿蔔豆皮湯	新鮮水果	754
3月11日	一	小米飯	瓜仔肉燥	絲瓜蛤蜊	蒜香青江菜	魚丸湯	新鮮水果	726
3月12日	二	白米飯	菇菇醋溜魚	滑嫩蒸蛋	炒鴨白菜	椰奶綠豆湯		821
3月13日	三	米粉	芋頭米粉湯*2		香酥雞塊*2		新鮮水果	798
3月14日	四	白米飯	養生鮮菇	九層塔炒蛋	炒油菜	味噌豆腐湯	優酪乳	705
3月15日	五	糙米飯	冰糖醬爆鴨	螞蟻上樹	蒜香空心菜	番茄蛋花湯	新鮮水果	762
3月18日	一	白米飯	三杯雞	甜椒炒肉絲	豆芽韭菜	黃瓜排骨湯	新鮮水果	734
3月19日	二	紫米飯	茄汁豬肉片	金沙豆腐	蒜香莧菜	紅豆地瓜甜湯		779
3月20日	三	白米飯	南瓜奶油鮮菇燉飯		牙白仔餅*1	冬瓜湯	新鮮水果	801
3月21日	四	地瓜飯	麻婆豆腐	豆皮高麗菜	有機蔬菜	當歸湯	優格	745
3月22日	五	白米飯	油腐滷肉	蝦仁炒蛋	雙色花椰	雞茸玉米羹	新鮮水果	751
3月25日	一	麥片飯	筍乾燒肉	玉米炒肉末	蒜香高麗菜	蘿蔔黑輪湯	新鮮水果	725
3月26日	二	香鬆飯	南瓜燒豆腐	豆干丁炒毛豆	塔香茄子	綠豆薏仁湯		787
3月27日	三	白米飯	雞茸玉米粥*2		筍香大肉包	魚鬆*1	新鮮水果	767
3月28日	四	白米飯	奶香芋頭鴨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香地瓜葉	菱角雞湯	豆漿	760
3月29日	五	小米飯	照燒雞腿排	豆薯炒肉絲	清炒四季豆	蒜頭蛤蜊湯	新鮮水果	725

◎3月份蔬食日分別為3/7、3/14、3/21、3/26。

◎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。

◎黃豆製品皆使用非基因改造黃豆。

壓力 OUT! 7種療癒身心的食物

起司

起司內含的「色氨酸」能協助製造「血清素」，血清素可以調節情緒，讓人有愉悅的感覺。其他含有色氨酸的食物還有如牛奶、蛋黃、雞肉、杏仁、毛豆等。

香蕉

香蕉富含的維生素B6有助合成大腦中的天然抗憂劑「多巴胺與正腎上腺素」，每日一根香蕉能有效幫助舒緩情緒、改善睡眠。

此外「維生素B群」(B1、B2、B6、B12菸鹼酸、葉酸)促進細胞再生，維持腦部、神經系統正常運作，幫助精神狀態維持在穩定的狀態。其他富含維生素B群的食物有菠菜、堅果類、全穀類。

奇異果

面對壓力時，消耗的維生素C比平常多8倍，每日補充維生素C，有助增強代謝腦中神經化學物質，對抗憂鬱。其他富含維生素C的水果有芭樂、檸檬、橘子。

※小知識：維生素C怕高溫及氧化，因此水果要吃再切，買回來立即放冷藏減緩維生素C流失速度。如果想要泡檸檬水喝，最好以常溫水沖泡，沖泡之前將檸檬切成薄片，增加其與水的接觸面積；要注意的是，一旦水溫超過30℃以上，維生素C就會受到一定的破壞。

秋刀魚

秋刀魚中的「Omega-3不飽和脂肪酸」(DHA、EPA)能抑制發炎反應、抗憂鬱，可以降低體內壓力荷爾蒙濃度，增加血清素分泌量。

其他含有Omega-3的食物有鯖魚、鮭魚、鮪魚、沙丁魚、鱈魚等深海魚，核桃、胡桃等堅果類。

蛤蠣

蛤蠣含有的「硒」(讀音西)能緩解情緒低落、思維遲緩的症狀，更有維持免疫系統正常，排毒等功能。其他含有「硒」的食物有芝麻、麥芽、大蒜、蘑菇、牡蠣、蟹、各式鹹水魚、淡水魚等海產類。

糙米

比白米更為營養的糙米，富含葉酸、泛酸，能減輕焦慮，幫助情緒穩定；所含豐富的生物素，也能幫助避免情緒低落，若是缺乏生物素，則很容易變得憂鬱，由於糙米和麥片一樣鉀離子含量高，有腎臟病、飲食需要限鉀的患者，需要多加注意。

黑巧克力

黑巧克力的可可所含的黃酮類化合物可以減少人體內的壓力荷爾蒙，並且增加人的專注力，心情也會變好。

(小知識：要選擇可可濃度在70%以上的黑巧克力，類黃酮量才足夠，也不會吃進多過的糖。)