

108 年 4 月 高雄市立鳳西國民中學營養午餐菜單

供應人數：1487 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
4 月 1 日	一	白米飯	咖哩雞	肉末四季豆	菇香高麗菜	紫菜蛋花湯	新鮮水果	716
4 月 2 日	二	香鬆飯	梅干扣肉	韭菜炒豆干	有機蔬菜	地瓜米苔目		728
4 月 3 日	三	麵疙瘩	番茄海鮮湯*2		煙燻黃金蛋		新鮮水果	674
4 月 4 日	四	清明節連假						
4 月 5 日	五							
4 月 8 日	一	麥片飯	蒜泥白肉	黃瓜炒雞柳	炒地瓜葉	榨菜肉絲湯	新鮮水果	740
4 月 9 日	二	紫米飯	紅燒獅子頭	青椒炒魷魚	雙色花椰菜	綠豆粉角湯		673
4 月 10 日	三	黑胡椒鮪魚蛋炒飯*1		沖繩黑糖捲*1		餛飩湯	新鮮水果	850
4 月 11 日	四	小米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	清炒菠菜	玉米蘿蔔湯	優酪乳	790
4 月 12 日	五	白米飯	茄汁豆包	菜脯炒蛋	塔香海茸	味噌海帶芽	新鮮水果	684
4 月 15 日	一	五穀飯	日式滷豬排	古早味滷白菜	黃瓜蟹絲	絲瓜蛤蜊湯	新鮮水果	724
4 月 16 日	二	白米飯	樹子蒸鯛魚	西芹沙茶肉片	絲瓜煨金針菇	紅豆薏仁湯		771
4 月 17 日	三	白油麵	香蔥榨醬*1	花枝蝦排		翡翠豆腐湯	新鮮水果	731
4 月 18 日	四	燕麥飯	香菇燒豆腐	蜜汁甜不辣	蒜香空心菜	田園蔬菜湯	鮮乳	815
4 月 19 日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	炒三絲	蒜香高麗菜	竹筍湯	新鮮水果	760
4 月 22 日	一	白米飯	椒鹽魚丁	滷雙結	蒜香綠花椰	貢丸湯	新鮮水果	738
4 月 23 日	二	小米飯	馬鈴薯燉肉	魚香茄子	樹子龍鬚菜	檸檬愛玉		800
4 月 24 日	三	美濃板條*1	滷油豆腐			山藥排骨湯	新鮮水果	730
4 月 25 日	四	糙米飯	金沙豆腐	泡菜年糕	四季豆炒玉米筍	玉米濃湯	100%果汁	703
4 月 26 日	五	胚芽米飯	打拋豬	蒜蓉海帶根	木耳青江菜	剝皮辣椒雞湯	新鮮水果	742
4 月 29 日	一	白米飯	香滷雞腿	玉米三色	炒油菜	皇帝豆排骨湯	新鮮水果	770
4 月 30 日	二	香鬆飯	芋頭燒鴨	酸菜麵腸	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		850

●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。

●4 月份蔬食日分別為 4/12、4/18、4/25。

顧血管 改吃這些低膽固醇食物吧

許多研究證實飲食中以多元不飽和脂肪取代飽和脂肪，與降低血液中的總膽固醇、壞膽固醇，以及降低罹患心血管疾病的風險有關；另研究顯示使用單元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，可能也有助於降低罹患心血管疾病的風險。

	高膽固醇食物	改吃這些比較好
飽和脂肪	肥肉、梅花肉等紅肉 蛤蠣、蜆、小管等海鮮貝類 	初級版/魚肉、雞肉等白肉、去皮雞肉、花枝  進階版/黃豆、毛豆、黑豆等大豆製品，高纖又零膽固醇，富含纖維及植化素還能降低膽固醇。 
飽和脂肪	牛油、培根、棕櫚油、椰子油 	初榨橄欖油、葵花子油、芥花油、花生油、芝麻油 
飽和脂肪	起士 	初級版/低脂起士  進階版/無糖豆漿  
高油脂	全脂鮮奶、動物內臟 	初級版/脫脂鮮奶、低脂鮮奶、花枝  進階版/豆漿或杏仁奶  
高反式脂肪及高油脂	糕點、洋芋片、甜甜圈 	五穀饅頭、雜糧麵包、高纖餅乾 
高糖	手搖飲料 	初級版/果汁  進階版/天然水果 

資料來源/國健署、台灣血脂衛教協會、彰基新陳代謝科主治醫師鄭奮方、癌症關懷基金會執行長黃翠華營養師 製表/張嘉芳 ■聯合報