

108 年 5 月 高雄市立鳳西國民中學營養午餐菜單

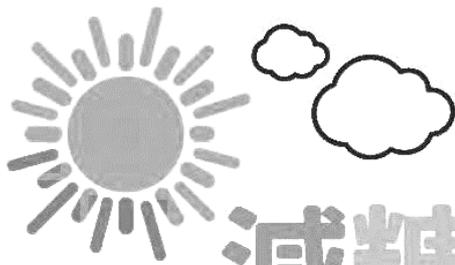
供應人數：1482 人 供應日數：23 天

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/甜點	熱量
5 月 1 日	三	炒米粉*1		什錦滷味		花豆排骨湯	水果	778
5 月 2 日	四	紫米飯	照燒杏包菇	九層塔炒蛋	油菜	味噌湯	豆漿	741
5 月 3 日	五	白米飯	茄汁旗魚	海茸炒肉絲	小白菜	金針排骨湯	水果	761
5 月 6 日	一	白米飯	蠔油雞腿	炒三色	高麗菜	蚵仔湯	水果	794
5 月 7 日	二	麥片飯	蒙古燒肉	燴絲瓜	大陸妹	蜂蜜檸檬		818
5 月 8 日	三	白米飯	香滷豬腳	鹹蛋炒南瓜	有機蔬菜	蝦仁豆腐湯	水果	836
5 月 9 日	四	白米飯	螞蟻上樹	酸菜炒麵腸	樹子龍鬚菜	菇菇湯	優酪乳	788
5/101.2 年級	五	細拉麵	什錦湯料*2	蔥燒大肉包			水果	780
5/10 三年級	五	細拉麵(少)	什錦湯料*2 (蘿蔔丸子)	蔥燒大肉包	蜂蜜蛋糕	粽子	水果	876
5 月 13 日	一	香鬆飯	水源炸雞	海帶滷油腐	白花椰	香菇雞湯	水果	835
5 月 14 日	二	白米飯	泡菜年糕	鮮菇炒豆皮	萵苣	紅棗白木耳		854
5 月 15 日	三	義大利麵	青醬野菇雞丁*1	牙白仔餅		番茄豆腐湯	水果	792
5 月 16 日	四	白米飯	薑汁燒肉	鮪魚聰明蛋	有機蔬菜	餛飩湯	鮮乳	829
5 月 17 日	五	五穀飯	紅燒雞塊	肉絲炒油菜	尼龍白菜	鳳梨苦瓜湯	水果	773
5 月 20 日	一	小米飯	三杯小卷	野菇燴黃瓜	地瓜葉	排骨酥湯	水果	780
5 月 21 日	二	白米飯	鳳梨雞丁	土豆麵筋	高麗菜	綠豆粉角湯		810
5 月 22 日	三	白米飯	雞肉絲*1	油菜		玉米濃湯	水果	814
5 月 23 日	四	白米飯	咖哩百頁	紅燒冬瓜	空心菜	當歸素肉湯	柳橙汁	746
5 月 24 日	五	糙米飯	皇帝豆燒肉	雙色花椰	青江菜	養生魚湯	水果	782
5 月 27 日	一	麥片飯	黑胡椒豬柳	燴三鮮	尼龍白菜	冬菜粉絲湯	水果	802
5 月 28 日	二	白米飯	洋芋燒雞	三杯豆腐	有機蔬菜	紅豆薏仁湯		798
5 月 29 日	三	白米飯	什錦飯湯*2	地瓜			水果	866
5 月 30 日	四	芝麻飯	瓜仔肉	滷白菜	大陸妹	關東煮湯	豆漿	826
5 月 31 日	五	白米飯	紅燒豆包	玉米炒蛋	莧菜	味噌海芽湯	水果	780

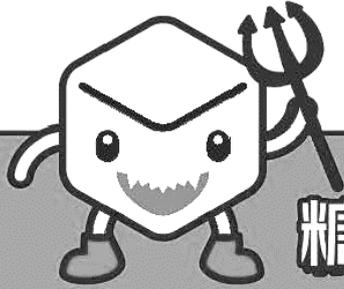
●如因欠收、天候不佳、品質不良等因素，會進行菜餚修改或食材替換，請多包涵。

●黃豆製品皆使用非基因改造黃豆。

●5 月份蔬食日分別為 5/2、5/9、5/14、5/23、5/31。



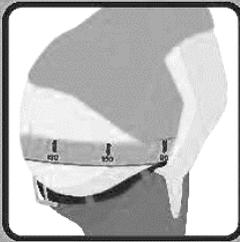
減糖飲食 保健康



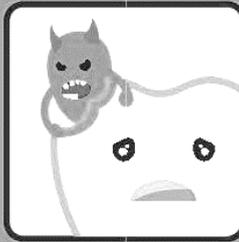
糖的5大危害



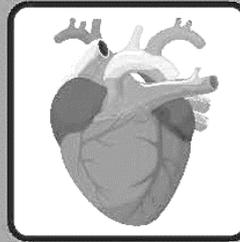
① 肥胖



② 代謝症候群



③ 齲齒



④ 心血管疾病風險



⑤ 身體老化

減糖4撇步



看 清糖含量

包裝食品營養標示以「每一份量(或每份)」及「每100公克(或毫升)」標示，並加註該產品每包裝所含之份數，應仔細看清楚並聰明換算；例如1罐481毫升新鮮屋茶飲，標示每份含16.8公克的糖及每100毫升含7公克的糖，並加註該茶飲每1份量指240.5毫升，該包裝含2份，經換算則1罐含有33.6公克的糖。



多 喝白開水

水能止渴消暑且有利於人體新陳代謝，每天至少喝1500毫升的白開水，從事戶外活動時，應隨時補充水分以預防中暑或脫水。



WHO 建議

每日糖攝取量不超過一天熱量總和的10%，如果可以低於5%更好！

天 天原味乳

適量飲用原味乳品獲得豐富鈣質、蛋白質及維生素等營養，且原味乳品之糖含量主要來自乳糖，應選購原味乳品取代調味乳。



果 然好好喝

可在白開水中加入少量檸檬片及新鮮水果提味，不妨在家製備裝入環保壺中，以方便隨身攜帶飲用。

