

台南市立新化國民中學 112學年度 第1學期 5-8週 午餐食譜

校長：詹森雄

執行秘書：李育慈

菜單設計：顏郁菁

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	備註
9月25日	星期一	米飯	九層塔炒雞丁	麻婆豆腐	蒜香雙花菜	豆薯湯	保久乳
9月26日	星期二	米飯	香酥魷魚	咖哩魚蛋	薑絲有機 奶油白菜	綠豆湯	
9月27日	星期三	米飯	花椒雞球	香炒南瓜	蒜香高麗菜	米粉湯	優酪乳
9月28日	星期四	糙米飯	五味醬肉片	馬鈴薯炒培根	薑絲有機 蚵白菜	味噌湯	果汁+ 夏威夷 豆塔
10月2日	星期一	米飯	北平炒鴨	小黃瓜炒香腸	蒜香白花菜	金針菇豆腐湯	豆乳
10月3日	星期二	米飯	魚香燒肉	蒸蛋	蒜香高麗菜	當歸百菇湯	
10月4日	星期三	米飯	三杯雞	羅漢齋	炒白菜	蛋花湯	保久乳
10月5日	星期四	五穀飯	滷肉飯	關東煮	薑絲有機 奶油白菜	羅宋湯	
10月6日	星期五	米飯	酥炸虱目魚柳	洋蔥炒蛋	薑絲有機 味美菜	冬菜粉絲湯	甜品
10月11日	星期三	小米飯	古早味白切肉片	玉米炒蛋	薑絲有機 奶油白菜	蘿蔔香菇湯	
10月12日	星期四	米飯	宮保雞丁	黃金黑蛋	蒜香高麗菜	桂圓紅豆 銀耳湯	甜品
10月13日	星期五	米飯	酥炸魚片	咖哩燒豆腐	蒜香有機 油菜	玉米蛋花湯	優酪乳
10月16日	星期一	米飯	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	薑絲有機 黑葉白菜	刺瓜魚丸湯	果汁
10月17日	星期二	米飯	泰式檸檬雞	沙茶青椒	蒜香雙花菜	玉米蘿蔔湯	燕麥奶
10月18日	星期三	米飯	蒲燒魚肚	翡翠羹	蒜香有機 油菜	南瓜濃湯	優酪乳
10月19日	星期四	米飯	醬燒雞球	黑胡椒毛豆莢	白菜滷	蔥燒排骨湯	保久乳
10月20日	星期五	胚芽 米飯	蔥爆肉絲	醬燒雙蔬	蒜香高麗菜	紫菜湯	


備註：

- 對於營養午餐有任何寶貴建議，煩請至學務處(午餐秘書)反應。
- 為控管經費，菜單如遇非季節性蔬菜或價格太昂貴食材，會稍加改變食譜，異動之菜單公告於校園食材登錄平臺。
- 本校一律使用國產豬，不供應牛肉食材。
- 祝全校師生用餐愉快。


營養樹窗

一天一蘋果，醫生遠離我

蘋果有降膽固醇、降血糖以及調整腸胃的功效



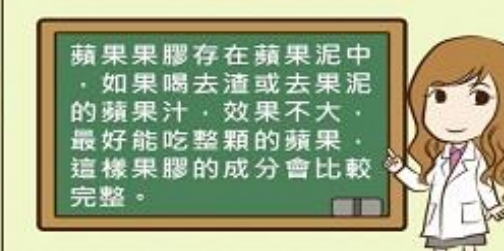
蘋果含有果膠，會和膽固醇結合，幫助人體排出膽固醇，也可幫助稀釋膽汁，預防膽結石



蘋果果膠遇到水後會膨脹，吃蘋果加上喝水會很有飽足感，也是減肥理想的代餐



蘋果果膠存在蘋果泥中，如果喝去渣或去果泥的蘋果汁，效果不大，最好能吃整顆的蘋果，這樣果膠的成分會比較完整。



「一天一蘋果，醫生遠離我」蘋果為什麼這麼神奇，能夠讓我們遠離疾病呢？

- 👉 蘋果具有降膽固醇、降血糖以及調整腸胃的功效。
- 👉 蘋果除了水果常見的營養素外，還含有果膠，果膠會和膽固醇結合，幫助人體排出膽固醇，也能幫助稀釋膽汁，預防膽結石。
- 👉 蘋果果膠遇到水以後會膨脹，所以想減肥的朋友可以試試看吃蘋果再喝水，會很有飽足感，是減肥理想的代餐。

➔ 不過要注意的是，蘋果果膠存在蘋果泥中，如果喝去渣或去果泥的蘋果汁，效果不大，最好能吃整顆的蘋果，這樣果膠的成分會比較完整喔！

資料來源：健談