

台南市立新化國民中學 112 學年度 第1學期13-16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
11月20日	星期一	地瓜飯	花雕雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	肉骨茶	優酪乳
11月21日	星期二	米飯	日式豬排	香炒南瓜	開陽白菜	冬瓜波霸	
11月22日	星期三	米飯	啤酒雞	麻婆豆腐	蒜香有機油菜	桶筍排骨湯	乳品
11月23日	星期四	米飯	三杯中卷	鮮菇炒蛋	薑絲鵝白菜	冬菜粉絲湯	甜品
11月24日	星期五	米飯	滷肉飯	關東煮	薑絲有機味美菜	玉米排骨湯	果汁
11月27日	星期一	小米飯	匈牙利紅椒腱肉	金針炒三絲	蒜香高麗菜	刺瓜湯	
11月28日	星期二	米飯	古早味香酥雞	小黃瓜炒香腸	蒜香白花菜	玉米濃湯	優酪乳
11月29日	星期三	米飯	香酥孜然鯛魚丁	府城滷味	柴魚有機青江菜	黑糖桂圓小米粥	甜品
11月30日	星期四	米飯	香滷雞球	馬鈴薯炒培根	薑絲有機奶油白菜	翡翠濃湯	乳品
12月1日	星期五	米飯	韓式泡菜炒肉片	三色蛋	蒜香敏豆	味噌湯	
12月4日	星期一	米飯	菜脯雞	咖哩馬鈴薯	蒜香高麗菜	當歸湯	豆乳
12月5日	星期二	胚芽米飯	蔥燒腱肉	醬燒冬瓜	蒜香菠菜	羅宋湯	
12月6日	星期三	米飯	鹹冬瓜蒸魚	三杯米血	薑絲有機奶油白菜	玉米蛋花湯	果汁
12月7日	星期四	米飯	糖醋雞球	炸鍋貼2個/人	腐乳有機空心菜	紫菜湯	乳品
12月8日	星期五		鍋燒烏龍麵			茶葉蛋	優酪乳
12月11日	星期一	米飯	九層塔炒雞丁	泡菜起司年糕	薑絲有機蚵白菜	蛋花湯	乳品
12月12日	星期二	米飯	薑汁燒肉	絲瓜滑蛋	蒜香白花菜	柴魚蘿蔔湯	
12月13日	星期三	五穀米飯	梅子雞	沙茶寬粉	蒜香有機油菜	泡菜豬肉湯	燕麥奶
12月14日	星期四	米飯	酥炸虱目魚柳	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	香菇玉米湯	優酪乳
12月15日	星期五	米飯	蒙古炒肉	芹香甜不辣	蒜香綠花菜	海帶芽味噌湯	

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。
- 本校一律採用國產豬食材。
- 祝全校師生用餐愉快。

減脂增肌的方法

1 設定目標：
設定做得到的目標



2 善用用餐順序：
細嚼慢嚥、減量進食



3 外食原則：
飯量減半、去皮、不加醬



4 用餐5分飽



5 注意用餐時間：
晚上8點後不進食



6 規律運動：
每日有氧或肌力訓練



7 攝取充足水分：
每日2000ml為佳



8 保持開朗心情



健康減重不外乎從「飲食」與「運動」兩方面著手，建議可從以下幾個步驟做起：

1. 設定目標	建議要設定做得到的目標，例如1個月1公斤而不是3個月10公斤。
2. 善用用餐順序	在家碗裝青菜拿在手上，飯與肉或魚或豆製品當做配菜，這時候自然會細嚼慢嚥減緩進食量(沒有人吃青菜像飯一樣嚼2下就吞下去)，有助改善暴飲暴食的狀況。
3. 外食原則	買便當時記得要求老闆「便當飯一半或1/3即可」、吃肉記得去皮、不喝湯改喝開水或無糖飲料、不加醬料。
4. 用餐5分飽	
5. 注意用餐時間	晚上8點後不進食，睡眠要充足。英國國家膳食與營養調查結果顯示，睡眠不足容易變胖！除此之外，人體的生理代謝到了夜間代謝速度會變慢，因此建議晚上過8點就不要再進食。
6. 規律運動	每天進行有氧運動，如快走3~5公里或是騎腳踏車10公里；若採肌力訓練，例如深蹲、使用彈力帶或是健腹器、跳繩等方式運動。
7. 攝取充足水分	水分攝取至少每日2000ml，幫助身體廢物排除。
8. 保持開朗心情	時時好心情，天天笑開懷，心靈健康，身體就健康。

資料來源：健談