

台南市立新化國民中學 112 學年度 第 2 學期 1-4 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
2月16日	星期五	米飯	花雕雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	肉骨茶	果汁
2月17日	星期六	米飯	皮蛋瘦肉粥+烤雞排				優酪乳
2月19日	星期一	米飯	蒲燒無刺虱目魚肚	羅漢齋	蒜香菠菜	蛋花湯	甜品
2月20日	星期二	米飯	匈牙利紅椒豬柳	炒玉米毛豆	薑絲有機奶油白菜	雞絲麵線湯	優酪乳
2月21日	星期三	米飯	蜜汁雞丁	南瓜炒蛋	蒜香有機油白菜	桶筒排骨湯	乳品
2月22日	星期四	胚芽米飯	滷肉飯	關東煮	扁魚白菜	味噌湯	豆乳
2月23日	星期五	米飯	豆乳雞	麻婆豆腐	蒜香高麗菜	冬瓜湯圓	優酪乳
2月26日	星期一	米飯	啤酒雞	黑胡椒百頁豆腐	薑絲有機黑紫白菜	脆筒排骨湯	優酪乳
2月27日	星期二	米飯	沙茶魷魚羹				果汁
2月28日	星期三	米飯	和平紀念日				
2月29日	星期四	米飯	薑汁燒肉	絲瓜滑蛋	蒜香白花菜	柴魚蘿蔔湯	優酪乳
3月1日	星期五	米飯	香菇蒜頭雞	滷豆干	紫魚有機青江菜	玉米濃湯	甜品
3月4日	星期一	米飯	北平沙鴨	烤培根南瓜	蒜香油菜	海帶味噌湯	優酪乳
3月5日	星期二	米飯	泰式檸檬雞	香腸炒蛋	薑絲有機奶油白菜	刺瓜湯	乳品
3月6日	星期三	米飯	麻婆風味魚	梅香荀干麵輪	蒜香綠花菜	黑糖波霸奶茶	乳品
3月7日	星期四	小米飯	炸豬排	咖哩魚蛋	蒜香高麗菜	冬瓜排骨湯	優酪乳
3月8日	星期五	米飯	客家小炒	蒸蛋	薑絲有機黑紫白菜	剝皮辣椒雞湯	優酪乳

備註：

- 對於營養午餐有任何實質建議，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。

營養樹窗

乳糖不耐可以喝優酪乳嗎？



許多人一喝牛奶就拉肚子，主要是乳糖不耐症所致；乳糖不耐症的人是因為體內缺乏消化乳糖的乳糖酶，以致喝完牛奶後身體攝取大量的乳糖卻無法分解，造成多餘的乳糖滯留在腸道經腸道細菌發酵而產生不適症狀，其中又以腹痛、腹脹、腹瀉最為常見。

若不能喝牛奶，那可以吃牛奶製成的優酪乳或價格較低嗎？
答案是肯定的。

優酪乳與價格較低等發酵乳品雖是以牛乳製成而成，但在發酵的過程中，乳酸菌會將牛乳中的乳糖水解轉化為乳糖，使得優酪乳與價格較低中的乳糖含量減少，而且優酪乳與價格較低的營養價值與鮮乳相同含有豐富好吸收的乳脂、乳蛋白、維生素B2、鈣質等，另含有益生菌能增進腸道健康，且部分益生菌能產生對人體有益的機能性副產物，如：小分子玻尿酸等，故非常建議乳糖不耐症的民眾食用。

然而，另有一種情況是對牛乳中的酪蛋白過敏，故在飲用牛奶後也會造成腹痛、腹瀉等問題，此類狀況若改用優酪乳或價格較低仍會出現不適症狀，若有疑慮者可向專科醫師諮詢。