

台南市立新化國民中學 113學年度 第1學期 6-9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30日	星期一		蔥燒腩肉麵				果汁	
10月1日	星期二	米飯	泰式檸檬雞	玉米炒蛋	薑絲有機 蚵白菜	雞絲麵線湯	優酪乳	
10月2日	星期三	米飯	香酥魚排	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	紅豆燕麥湯		
10月3日	星期四	五穀飯	古早味白切肉片	三杯香Q糕	蒜香綠花菜	蘿蔔香菇湯	黑豆乳	
10月4日	星期五	米飯	蔥油雞	肉絲炒豆干	薑絲有機 奶油白菜	南瓜蔬菜湯		
10月7日	星期一	米飯	北平炒鴨	小黃瓜炒香腸	蒜香白花菜	翡翠濃湯	鮮榨 果汁	
10月8日	星期二	小米飯	番茄燉肉	海苔魷魚2粒	薑絲有機 荷葉白菜	味噌湯	保久乳	
10月9日	星期三	米飯	香酥孜然鯛魚丁	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	黑糖波霸奶茶		
10月10日	星期四	國慶日						
10月11日	星期五	米飯	宮保雞丁	泡菜炒豆腐	薑絲有機 黑葉白菜	肉骨茶	優酪乳	
10月14日	星期一	麻香菇菇飯		蜜汁排骨	薑絲有機 奶油白菜	剝皮辣椒雞湯	果汁	
10月15日	星期二	米飯	鹽酥雞	多彩豆芽菜	燴烏蛋刺瓜	玉米排骨湯	優酪乳	
10月16日	星期三	米飯	魚香燒肉	蒸蛋	蒜香菠菜	絲瓜魚丸湯		
10月17日	星期四	米飯	南瓜燒雞	花生小魚乾	薑絲有機 荷葉白菜	蛋花湯	保久乳	
10月18日	星期五	米飯	麻婆風味魚	梅香筍干麵輪	蒜香高麗菜	山粉圓	甜品	
10月21日	星期一	米飯	韓式春川辣炒雞	蔥花炒蛋	薑絲有機 蚵白菜	菱角排骨湯	保久乳	
10月22日	星期二	米飯	照燒豬肋排	炒毛豆玉米	扁魚白菜	當歸百菇湯	甜品	
10月23日	星期三	米飯	酥炸虱目魚	翡翠羹	蒜香菜豆	綠豆湯		
10月24日	星期四	胚芽 米飯	三杯雞	海帶結滷豆干	薑絲有機 黑葉白菜	馬鈴薯排骨湯	優酪乳	
10月25日	星期五		味噌烏龍麵+鍋貼2個				保久乳	

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。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品
菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺，請師生家長多加利用。
- 本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
- 祝全校師生用餐愉快。

 營養櫥窗

市售飲料的五大傷害！



你是天天不喝飲料就受不了的「飲料一族嗎」？含糖飲料喝多了，當心它們帶來的5大傷害呀！

★飲料的糖特別容易胖

飲料常常使用液狀的「果糖」，它並不是天然的糖類，而是用玉米澱粉加工製成。這種人造果糖更容易轉化成脂肪囤積，速度比其他糖類還要更快。

★增加肝臟負擔

飲料所含的果糖主要由肝臟代謝，而且代謝速度非常緩慢，因此常喝飲料會對肝臟帶來非常大的負擔。當你天天喝飲料，喝下肚的速度永遠比肝臟代謝來得快，多餘的果糖就會變成脂肪儲存在肝臟，會大大增加脂肪肝的機率。

★導致心臟老化

當果糖下肚，會讓血壓增加，而且所有的糖類中，只有果糖有這樣的影響，為了把血液推送出去，長年累積下來，心臟肌肉就會愈來愈肥大，這可是心臟衰竭的前兆喔。

★容易累積腹部贅肉

果糖下肚後，很容易影響到體內瘦體素的分泌，要變瘦可就不那麼容易了。加上果糖很容易形成「三酸甘油酯」——它是形成脂肪的主要成分，當它變成脂肪儲存在腹部肚子就越來越猖獗了。

★毛孔變粗大

愛美的人要小心了，多吃果糖不但會讓毛孔變得粗大、痘痘層出不窮，皮膚中的膠原蛋白也容易變質，想維持容貌可變得困難重重啊。

資料來源：愛瘦身