

臺南市立新化國民中學 113學年度 第1學期10-13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
10月28日	星期一	米飯	鹽水雞	椒鹽百頁豆腐	蒜香有機油菜	羅宋湯	豆乳
10月29日	星期二	米飯	韓式泡菜炒肉片	金沙豆腐	薑絲有機奶油白菜	玉米濃湯	甜品
10月30日	星期三	胚芽米飯	椰汁咖哩海鮮燴飯	起司棒1支	蒜香高麗菜	雞絲麵線湯	優酪乳
10月31日	星期四	米飯	醬燒雞球	黑胡椒毛豆莢	白菜滷	味噌湯	
11月1日	星期五	米飯	菲式滷肉	奶油玉米	蒜香水蓮	關東煮湯	乳品
11月4日	星期一	小米飯	客家小炒	蒸蛋	蒜香菠菜	海帶芽味噌湯	
11月5日	星期二	米飯	啤酒雞	麻婆豆腐	薑絲有機味美菜	桶筍排骨湯	乳品
11月6日	星期三	米飯	酥炸魚片	蜜汁甜不辣	薑絲有機黑葉白菜	蛋花湯	
11月7日	星期四	米飯	蔥爆肉絲	醬燒雙蔬	蒜香高麗菜	紫菜湯	果汁
11月8日	星期五	米飯	菱角燒雞	絲瓜炒麵	蒜香綠花菜	金針菇豆腐湯	乳品
11月11日	星期一	胚芽米飯	滷肉飯	關東煮	薑絲有機黑葉白菜	玉米排骨湯	果汁
11月12日	星期二	米飯	酸菜雞	培根炒蛋	蒜香高麗菜	鮮筍排骨湯	優酪乳
11月13日	星期三	米飯	香酥魷魚	咖哩魚蛋	薑絲有機奶油白菜	冬瓜參茶	
11月14日	星期四	米飯	匈牙利紅椒豬柳	金針炒三絲	蒜香菠菜	當歸湯	乳品
11月15日	星期五	米飯	腐乳悶雞	黑木耳滷豆干	蒜香油菜	柴魚蘿蔔湯	甜品
11月18日	星期一	米飯	花雕雞	紅蘿蔔炒蛋	薑絲有機蚵白菜	蜂蜜柚茶	
11月19日	星期二	小米飯	京醬肉絲	馬鈴薯炒培根	蒜香雙花菜	蘿蔔香菇湯	果汁
11月20日	星期三	米飯	炸蝦2隻	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	米粉湯	乳品
11月21日	星期四	米飯	地中海風味雞	榨菜炒豆干	薑絲有機黑葉白菜	刺瓜湯	
11月22日	星期五		皮蛋瘦肉粥+烤雞排				優酪乳

備註：

- 一、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。
- 二、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。
- 三、本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。
- 四、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 五、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。
- 六、祝全校師生用餐愉快。

原來我們喝了這麼多糖！

= 一顆 4克的方糖



一般成人每天攝取糖量以不超過「9顆方糖」為基準

把一般瓶裝、罐裝飲料的「總碳水化合物重量(g)」，除以4(每顆方糖的重量)之後，即可簡單得知該瓶飲料的含糖量，相當於多少顆方糖。

例：一瓶 500 mL (200 大卡) 的瓶裝果汁，每 100mL 含有 11g 碳水化合物，算式如下：

$$11 \times 5 \div 4 = 13 \text{ (顆方糖)}$$

喝掉這瓶飲料後，一天建議攝取的糖量就超標了！

與其購買這些無益健康的飲料，不如自己泡製茶飲，像是玉米鬚茶、玄米茶、決明子茶等，都是健康方便又好喝的選擇喔！

資料來源：iFit愛瘦身