

高雄市立中崙國民中學 114 年 10 月營養午餐食譜

日期	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品	水果/點心
10/1(三)	*咖哩雞肉飯			*地瓜球(3)	玉米冬瓜湯	*優酪乳
10/2(四)	*紫米飯	油蔥雞	*日式蒸蛋	蒜香青江	*豆漿味噌湯	水果
10/3(五)	白飯	*玉米炒蛋	*番茄豆皮	蒜香高麗	紅豆湯	
10/7(二)	白飯	*香酥鬼頭刀	*三鮮炒蛋	蒜香花椰	白菜貢丸湯	水果
10/8(三)	海鮮麵疙瘩			*金絲捲		*鮮乳
10/9(四)	*芝麻飯	沙茶豬肉	*五福臨門	*白菜滷	*味噌菜頭湯	水果
10/13(一)	白飯	烘美濃菜	*三色毛豆	*刺瓜魷魚	*玉米蛋花湯	水果
10/14(二)	白飯	香菇雞	*小黃瓜鳥蛋	炒大陸妹	*酸辣湯	水果
10/15(三)	*紅燒刀削麵			*巧克力雙色捲		*優格
10/16(四)	糙米飯	泰式酸辣雞	三菇肉絲	炒花椰菜	薑絲海芽湯	水果
10/17(五)	白飯	*丁香豆干	*起司洋芋蛋	紅絲高麗菜	檸檬愛玉冰	
10/20(一)	白飯	*油豆腐燥	肉絲花椰	蒜香油菜	金針肉絲湯	水果
10/21(二)	白飯	香雞排	*三色咖哩	薑絲大白菜	*小魚乾味噌湯	水果
10/22(三)	*蝦仁麵線糊		酸菜肉絲	*刈包		*鮮乳
10/23(四)	*麥片飯	*三杯魷魚	*菜脯炒蛋	薑絲尼龍菜	黃豆芽湯	水果
10/27(一)	白飯	沙茶肉片	*柴魚蒸蛋	炒高麗菜	番茄玉米湯	水果
10/28(二)	白飯	*宮保雞丁	*蝦仁炒蛋	蒜香青江菜	菜頭湯	水果
10/29(三)	大滷麵			*燻雞起司餅		*優格
10/30(四)	*紫米飯	香菇肉燥	晶珠翠玉	*白菜滷	杏鮑菇湯	水果
10/31(五)	白飯	*香菇麵筋	*刺瓜燴蛋	炒油菜	綠豆粉圓湯	

長期孩子要如何吃才能高人一等？ 點選次數:27660 發佈日期:2018-10-02 作者：董氏基金會食品營養中心

很多家長都會擔心孩子長不高，苦思要讓成長期的孩子吃什麼，才能健康又高人一等；根據美國藥物食品管理局的建議，長高最需要的營養素包括了鈣質、維生素D、維生素A、維生素C、鎂、鋅、蛋白質、磷、氟等，這些營養素必須一起攝取，才能讓身材變得高大；如果分開食用，效果會大打折扣，甚至也可能因為過量攝取而產生副作用。因此，如果想讓成長期的孩子長高，應該要遵守每天均衡攝取六大類食物，吃足蔬果、加1.5~2杯乳製品。適量攝取肉類、海鮮和牛奶，豆類、穀類及堅果是獲取蛋白質最佳來源。蛋白質是構成及修補人體肌肉、骨骼及各部位組織的基本物質，缺乏蛋白質會導致發育遲緩，骨骼和肌肉也會萎縮。肉類、海鮮和牛奶等動物性食品是完整的蛋白質來源，植物性來源則可以從豆類、穀類及堅果類中獲得。遠離高油糖鹽垃圾食物，碳酸飲料是大忌。油炸的食物和零食糖果餅乾盡量少吃，因為它們的熱量和脂肪都很高，一旦囤積在身體裡面，很容易造成肥胖，而人一旦往橫向發展，就很可能無法繼續且快速的長高。切記不能喝碳酸飲料，可可、咖啡、巧克力也應少喝，因均含有咖啡因，喝多會導致鈣質流失。從肉類、肝臟、牡蠣、蛋及小麥胚芽攝取足夠的鋅，避免兒童發育不良。礦物質鋅特別是嬰兒發育時不能缺少的營養素。富含鋅的食物有肉類、肝臟、海鮮（特別是牡蠣）、蛋及小麥胚芽等。國外的研究發現，嬰兒發育期間如果鋅的攝取不足，會導致發育不良的結果，也有多項研究也顯示，孩童攝取足夠的鋅，可以減少腹瀉的發生。鈣多多、適量曬太陽，讓骨骼更強健。鈣質是製造骨骼的原料，可以促進生長並增加骨密度。所以每天攝取1.5~2份牛奶或乳製品，是讓孩子累積骨本的好方法。而維生素D除了可以由牛奶和鮭魚、鯖魚等魚類中獲得外，每天曬10~15分鐘太陽，人體便可以自行製造維生素D，也能幫助骨頭強健。董氏基金會食品營養專區 原文網址: <https://www.nutri.tjtf.org.tw/Article/Info/3558>

註: 1.如遇特殊狀況(颱風、停水、停電、退貨、菜價急遽變動----等)將機動調整菜單內容，不另行公告。

2.食譜名稱後()內之數目，代表每個人可食用之份數。

3.午餐辦公室的責任:讓每位同學與老師,都能在校享用到衛生、營養與美味的午餐。

4.本校午餐使用非基因改良黃豆製品，供應肉品、蛋品及蔬菜類食材均為國產，每週五為蔬食日，不提供大塊肉類。

5.本校午餐食材與生產線有使用衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資料資訊，並避免食用。