

高雄市立中崙國民中學 114 年 11 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
11/3(一)	白飯	*香酥魚丁	*蟹味蒸蛋	蒜香青江	*豆漿味噌湯	水果
11/4(二)	白飯	香菇雞	*茄汁油腐	蒜香油菜	菜頭湯	水果
11/5(三)	*麵線糊			*香蒜吐司條		*鮮奶
11/6(四)	*紅藜飯	泰式酸辣雞	咖哩花椰	木耳大白菜	三菇湯	水果
11/7(五)	白飯	*家常油腐	*起司洋芋蛋	炒花椰	紅豆湯	
11/10(一)	白飯	筍乾扣肉	炒三絲	炒高麗菜	*關東煮湯	水果
11/11(二)	白飯	鹹酥雞	海根肉絲	炒青花菜	*玉米蛋花湯	水果
11/12(三)	義大利雞肉麵			*紅豆包	*紫菜蛋花湯	*優酪乳
11/13(四)	*芝麻飯	*回鍋肉片	玉米雞絲	薑絲菜瓜	*酸辣湯	水果
11/14(五)	白飯	*綜合滷味	*柴魚蒸蛋	蒜香高麗	綠豆湯	
11/17(一)	白飯	*日式醬燒	*烏蛋花椰	薑絲大白菜	*餛飩湯	水果
11/18(二)	白飯	紅燒雞丁	*洋蔥炒蛋	蒜香油菜	菜頭貢丸湯	水果
11/19(三)	*雞米花肉羹麵			*奶皇包		*優格
11/20(四)	糙米飯	咖哩肉片	玉米雞肉	炒青江菜	刺瓜魚丸湯	水果
11/21(五)	白飯	*番茄炒蛋	螞蟻上樹	炒高麗菜	粉圓麥茶	
11/24(一)	白飯	橙汁肉片	*毛豆炒蛋	炒油菜	香菇玉米湯	水果
11/25(二)	白飯	*宮保雞丁	肉片花椰	木耳高麗	榨菜肉絲湯	水果
11/26(三)	*香菇油飯			*茶葉蛋	貢丸湯	*鮮奶
11/27(四)	*燕麥飯	*油腐肉燥	小黃瓜肉絲	炒青江菜	杏菇雞湯	水果
11/28(五)	白飯	*蔥花蛋	*蜜汁豆干	薑絲尼龍	檸檬山粉圓	

全穀和精製穀類相比，營養差在哪？

精製與未精製穀物差在哪？白米與糙米原來不只差了一層殼！

白米去除胚芽、糠層、穀殼，是僅剩下胚乳的精製穀物！糙米保留胚芽、糠層，口感較硬但對血糖影響小，更健康！糙米僅僅是脫除了最外層不能吃的穀殼，保留了其餘的成分，因此比白米多出了胚芽與糠層，糠層纖維多，吃起來口感較硬，但也因為糠層的阻隔，吃糙米時消化速度會比白米來的緩慢，醣類吸收也減緩，影響血糖程度就減少，所以平常飲食以糙米替換白米可以吃得更健康！

不只是膳食纖維，全穀所含的維生素與礦物質也比精製穀物多！

大部分的全穀類外層都較粗糙，含有豐富的膳食纖維，像是糙米比白米多了約 6 倍膳食纖維！除此之外，全穀所含的維生素 B 群與礦物質通常含量也較高。

糙米維生素 E、菸鹼素、維生素 B6、葉酸、鎂皆高於白米

以白米、糙米為例，糙米的維生素 E 是白米的 7 倍，維生素 E 是重要的抗氧化營養素，可以抵抗自由基，減少發炎反應；菸鹼素為白米的 5 倍多，維生素 B6 超過近 2 倍，而葉酸則是比白米多了 30%，以上三項維生素 B 群都是幫助能量轉換、新陳代謝的營養素，攝取足夠會有更好的精神與活力！另外協助身體骨骼及牙齒發育的重要礦物質鎂，於糙米中的含量則是整整超過白米 5 倍多，因此，比起同樣份量的白米，糙米可以提供更豐富更多元的營養。

摘錄自 國民健康署網站 作者：林世航 營養師

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。