

高雄市立中崙國民中學 114 年 12 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
12/1(一)	白飯	香酥鬼頭刀*	三色毛豆*	滷大白菜*	豆芽番茄湯	水果
12/2(二)	白飯	奶香燒雞*	肉片花椰	炒大陸妹	豆漿味噌湯*	水果
12/3(三)	餛飩麵*		割包*	榨菜肉絲		優格*
12/4(四)	芝麻飯*	烘美濃菜	刺瓜魷魚*	炒油菜	杏菇雞湯	水果
12/5(五)	白飯	蝦仁炒蛋*	家常豆腐*	薑絲菠菜	綠豆米苔目	
12/8(一)	白飯	三杯魷魚*	晶珠翠玉*	炒菠菜	刺瓜貢丸湯	水果
12/9(二)	白飯	薑母鴨	雞絲銀芽	炒青花菜	玉米蛋花湯*	水果
12/10(三)	義大利肉醬麵*		德式香腸*	熱狗麵包*	菜頭雞湯	優酪乳*
12/11(四)	紅藜飯	香菇雞	酸菜肉絲	薑絲小白菜	番茄湯	水果
12/12(五)	白飯	麻油米血	起司洋芋蛋*	蝦米蒲瓜*	紅豆西米露*	
12/15(一)	白飯	紅燒菜頭肉	九層塔炒海苔	蒜香油菜	酸辣湯*	水果
12/16(二)	白飯	麻油雞	日式蒸蛋*	蒜香花椰	香菇玉米湯	水果
12/17(三)	皮蛋瘦肉粥*			培根起司捲*		鮮奶*
12/18(四)	芝麻飯*	瓜仔肉	紅燒豆腐*	薑絲菠菜	肉絲菇湯	水果
12/19(五)	白飯	菜脯炒蛋*	咖哩花椰	蒜香青江	紅豆湯圓*	
12/22(一)	便當餐盒					
12/23(二)	白飯	三杯雞	炒黃瓜肉片	炒花椰	小魚乾味噌湯*	水果
12/24(三)	榨醬麵*		燙豆芽菜	巧克力雙色饅頭*	刺瓜魚丸湯	優格*
12/26(五)	白飯	麻婆豆腐*	洋蔥炒蛋*	蒜香高麗	豆芽番茄湯	
12/28(日)	畢業旅行 / 戶外教學					
12/29(一)	白飯	筍乾扣肉	香菇炒蛋*	薑絲白菜	玉米濃湯	水果
12/30(二)	白飯	咖哩雞	三色毛豆*	蒜香青江	四神湯	水果

台灣國中生最缺的「三大營養素」

這三種營養素的攝取不足比例非常驚人，幾乎是「人人皆缺」的狀態：

營養素	原因	影響	補救食物/行動
鈣質 (Calcium) —— 缺乏率接近 100%	國中時期生長速度快，鈣質需求大增 (每天需要 1000-1200mg)，但很多學生停止喝牛奶，轉而喝含糖飲料 (手搖杯、汽水)，不僅沒補鈣，還加速鈣質流失。	影響身高發育、骨質密度累積 (不僅是長不高，老了容易骨折)。	牛奶、黑芝麻、小魚乾、板豆腐、深綠色蔬菜。
維生素 D	課業壓力大，長時間待在室內，缺乏日曬；加上飲食中富含維生素 D 的食物較少。	維生素 D 是鈣質吸收的搬運工，沒有它，補再多鈣也沒用。也與免疫力調節有關。	鮭魚、蛋黃、乾香菇 (日曬過的)、強化牛乳。/每天曬太陽 15-20 分鐘。
膳食纖維	蔬果吃太少，外食便當通常只有幾片葉菜。	便秘、肥胖、血糖波動大 (容易上課想睡覺)	吃便當時，規定自己先吃完蔬菜再吃肉；每天至少吃 2 份水果 (約 2 個拳頭大)。

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。