

高雄市立中崙國民中學 114 年 9 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
9/1(一)	白飯	*炸鬼頭刀	*洋蔥炒蛋	炒福山萵苣	*玉米蛋花湯	水果
9/2(二)	白飯	油蔥雞	三菇肉絲	蒜香高麗菜	冬瓜薏仁湯	水果
9/3(三)		咖哩豬肉燴飯		燒賣(2)	*海結豆腐湯	*優格
9/4(四)	*芝麻飯	香菇肉燥	*黃瓜魚丸	炒小白菜	*豆漿味噌湯	水果
9/5(五)	白飯	*紅燒豆包	*菜脯炒蛋	蒜香青江	檸檬愛玉冰	
9/8(一)	白飯	沙茶豬肉	*五福臨門	*白菜滷	*味噌菜頭湯	水果
9/9(二)	白飯	*三杯雞	*柴魚蒸蛋	蒜香青江菜	香菇玉米湯	水果
9/10(三)		*酸辣拉麵		*小培根起司捲		*鮮奶
9/11(四)	糙米飯	香雞排	*西芹豆皮絲	紅燒冬瓜	三菇湯	水果
9/12(五)	白飯	*番茄炒蛋	螞蟻上樹	蒜香高麗菜	仙草蜜	
9/15(一)	白飯	紅燒肉	海根肉絲	紅絲青江菜	餛飩湯	水果
9/16(二)	白飯	*宮保雞丁	*三絲炒蛋	炒花椰菜	*丁香海芽湯	水果
9/17(三)		*沙茶鮪魚羹		*茶葉蛋		*優酪乳
9/18(四)	*芝麻飯	*油腐肉燥	*海帶雞絲	炒高麗菜	香菇雞湯	水果
9/19(五)	白飯	*咖哩烏蛋	*土豆麵筋	薑絲油菜	紅豆湯	
9/22(一)	白飯	梅干扣肉	*三色玉米	炒高麗菜	*玉米蛋花湯	水果
9/23(二)	白飯	滷雞腿	*紅蘿蔔炒蛋	木耳大白菜	金針肉絲湯	水果
9/24(三)		義大利肉醬麵		黑糖捲	玉米湯	*優格
9/25(四)	*紅藜飯	香菇雞	九層塔海苔	炒油菜	冬瓜排骨湯	水果
9/26(五)	白飯	*麻婆豆腐	*日式蒸蛋	蒜香青江	山粉圓冬瓜茶	
9/30(二)	白飯	泰式打拋豬	雞絲花椰	炒高麗菜	豆芽肉絲湯	水果

飲食大哉問：新鮮水果吃的不夠多，可以透過水果乾或蜜餞補充？

建議還是以攝取新鮮水果為主，新鮮水果除了能提供膳食纖維和維生素、花青素與類葫蘆素等植化素外，因水分含量高，亦能透過攝取水果補充更多水分。然而果乾在烘乾的過程中會使部分營養素（如維生素 C、花青素……等）流失、亦會使含水量減少，且市售的果乾大多會添加調味料來增添風味，若一不注意吃過量，不僅無法達到健康飲食，還容易增加精製糖、鈉及熱量的攝取，反而會影響健康。建議國人按照本署「我的餐盤」口訣，三餐都要各吃 1 個拳頭大的當令在地新鮮水果，份量足夠才能幫助我們維持身體的健康。

資料來源：衛生福利部國民健康署「我的餐盤」手冊

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訊，並避免食用。