



# 高雄市立中崙國民中學 115 年 1 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
1/2(五)	白飯	玉米炒蛋*	韓式年糕	炒菠薐仔	綠豆湯	
1/5(一)	白飯	香酥鬼頭刀*	晶珠翠玉*	蒜香高麗	豆芽味噌湯*	水果
1/6(二)	白飯	三杯雞*	糖醋豆包*	蒜香菠菜	貢丸湯	水果
1/7(三)	紅燒刀削麵*			黑糖捲*		優酪乳*
1/8(四)	芝麻飯*	咖哩雞	蝦仁白菜*	蒜香大陸妹	豆芽肉絲湯	水果
1/9(五)	白飯	番茄炒蛋*	螞蟻上樹	薑絲油菜	紅豆湯	
1/12(一)	白飯	筍乾扣肉	晶珠翠花*	紅絲高麗	刺瓜貢丸湯	水果
1/13(二)	白飯	香菇雞	蒜香海帶根	炒大陸妹	肉骨茶湯*	水果
1/14(三)	麻油雞飯*			炒高麗菜	蛋花湯*	鮮乳*
1/15(四)	紅藜飯	打拋豬	干貝蒸蛋*	蒜香青江	榨菜雞湯	水果
1/16(五)	白飯	紅絲炒蛋*	麻油米血*	炒菠菜	黑糖綠豆湯	
1/19(一)	白飯	青椒炒肉	三色玉米	薑菠薐仔	三菇湯	水果
1/20(二)	白飯	瓜仔雞	魷魚咖哩*	炒高麗菜	小魚乾味噌湯*	水果
1/21(三)	皮蛋瘦肉粥*			黃金雙起司捲*		優格*
1/22(四)	芝麻飯*	雞米花	炒黑輪*	蒜香大陸妹	芋頭西米露*	水果
1/23(五)	麵包餐盒					

## 能量飲，小孩可以喝嗎？

開學後，不少孩子為了熬夜讀書、應付考試，把能量飲當成咖啡的替代品。有些甚至在超商被繽紛包裝和社群話題吸引，就隨手拿了一罐，當作一般飲料在喝。不少爸媽一定會疑惑：這樣可以嗎？ 答案是，不行。

 兒童與青少年一天的咖啡因建議攝取上限大約是 100 毫克，但市面上部分能量飲，一罐就可能超標。

喝多不只會引發心悸、干擾睡眠、加重焦慮，還可能影響鈣質吸收，對正在成長的孩子非常不利。


 那為什麼喝了會「提神」？

其實咖啡因只是暫時阻斷大腦傳遞「該休息了」的腺苷訊號，讓人短時間覺得清醒。

飲用後 15 分鐘到 1 小時內，可能感覺精神好、注意力上升，但這只是向身體「預支精力」。

等效果一過，反而更累、更無力，甚至打亂睡眠節奏。


久而久之，孩子就會陷入「越累越想喝、越喝越累」的惡性循環，也就是所謂的 能量飲虛假依賴。

 研究更發現，不管是有糖或無糖（人工甜味劑）的能量飲，長期飲用都會讓血糖、三酸甘油酯升高，胰島素阻抗惡化。

・有糖的版本：體脂肪明顯增加，血中三酸甘油酯甚至接近正常對照組的兩倍。

・無糖的版本：同樣會讓血糖升高，並引起輕微發炎。

 換句話說，不只是「有糖才危險」，無糖能量飲同樣可能會影響代謝。

 真正能幫助孩子精神穩定的，是規律睡眠、均衡飲食與適度運動。

如果你發現孩子已經常常手握能量飲或各種咖啡因飲品，甚至出現白天嗜睡、失眠焦慮、體重控制停滯，這些都可能是身體代謝有狀況。建議可以帶孩子檢測代謝指標，找出真正的根源，幫助孩子恢復健康的節奏。

作者:王律婷醫師

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。