

高雄市立中崙國民中學 115 年 5 月營養午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
05/04	一	白飯	香酥魚丁*	晶珠翠花*	炒高麗菜	肉絲菇湯	豆漿*
05/05	二	白飯	日式照燒豬	海結雞肉片	蒜香油菜	冬菜雞湯	水果
05/06	三	紅燒刀削麵*			熔岩巧克力包*+粽子(1)		優酪乳*
05/07	四	芝麻飯*	香菇雞	肉絲花椰	炒大陸妹	海芽蛋花湯*	水果
05/08	五	白飯	三杯油豆腐*	紅絲蒸蛋*	炒高麗菜	檸檬愛玉冰	水果
05/11	一	白飯	糖醋肉	三鮮炒蛋*	炒花椰菜	肉燥米粉湯	
05/12	二	白飯	鹹酥雞*	九層塔炒海根	炒高麗菜	肉骨茶湯	水果
05/13	三	什錦炒麵*			馬拉糕*	玉米蛋花湯*	全脂鮮奶*
05/14	四	糙米飯	筍乾扣肉*	黃瓜魚丸*	炒油菜	青菜豆腐湯*	水果
05/15	五	白飯	番茄炒蛋*	螞蟻上樹	蒜香青江	綠豆米苔目湯	
05/18	一	白飯	蔥爆豬肉	炒三絲	蒜香高麗菜	味噌湯	
05/19	二	白飯	蜜汁雞*	油腐海帶*	炒油菜	冬瓜薏仁湯	水果
05/20	三	義大利肉醬麵*			黑輪(1)*	菜頭湯	優格*
05/21	四	紅藜飯	紅燒雞	白花魚丸*	炒大陸妹	玉米湯	水果
05/22	五	白飯	咖哩鳥蛋*	毛豆蝦仁*	炒大白菜	仙草蜜	
05/25	一	白飯	青椒炒肉	培根冬瓜*	炒青花菜	肉絲湯	
05/26	二	白飯	滷雞腿	珍菇炒蛋*	炒高麗菜	番茄豆腐湯*	水果
05/27	三	麵線糊*			榨菜肉絲	割包*	全脂鮮奶*
05/28	四	紫米飯	冬瓜燒雞	柴魚蒸蛋*	蒜香大陸妹	刺瓜魚丸湯*	水果
05/29	五	白飯	菜脯蛋*	三杯米血	炒青江菜	粉圓麥茶	

補鈣很重要,但是...

資料來源：雲林縣建國國中楊琇茶營養師



避坑指南：別讓這三類「偷骨賊」毀掉努力

高鹽與高糖是漏財漏洞

磷酸與草酸是隱形綁架

適量蛋白質才是保鈣根本



吃太鹹會迫使鈣隨尿液排出
含糖飲料會干擾維生素D合成



可樂與超加工食品含高磷，
會競爭鈣質吸收。



蛋白質是骨骼基底，但若攝取過量且伴隨高鹽飲食，
會大幅增加尿鈣排出，導致骨骼流失。

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。