

高雄市立中崙國民中學 115 年 6 月營養午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
06/01	一	芝麻飯*	海芽肉燥	起司玉米炒蛋*	蒜香青江菜		保久乳*
06/02	二	白飯	炸肉絲	小黃瓜烏蛋*	蒜香高麗	筍片雞湯	水果
06/03	三	什錦海鮮湯飯*		金絲卷*			優酪乳*
06/04	四	紅藜飯	香菇雞	三杯米血*	蒜香大陸妹	玉米湯	水果
06/05	五	白飯	番茄炒蛋*	螞蟻上樹	炒青花菜	檸檬愛玉冰	
06/08	一	白飯	香酥魚丁*	晶珠翠玉*	培根高麗*	冬瓜肉絲湯	
06/09	二	白飯	油蔥雞	筍片油腐*	炒大白菜	榨菜肉絲湯	水果
06/10	三	紅蔥拌麵*		香濃起司捲*		關東煮湯*	全脂鮮奶*
06/11	四	糙米飯	滷雞腿	刺瓜魷魚*	蒜炒青江	竹筍排骨湯	水果
06/12	五	白飯	竹筍炒肉絲	三杯油豆腐*	炒油菜	芋頭西米露*	
06/15	一	白飯	泡菜肉片*	三色咖哩*	炒大白菜	金菇蛋花湯*	豆漿
06/16	二	白飯	宮保雞丁*	晶珠翠花*	炒高麗菜	味噌湯*	水果
06/17	三	鍋燒烏龍麵*		黑糖捲*			優格*
06/18	四	芝麻飯*	油腐肉燥*	玉米雞絲	滷大白菜*	仙草蜜	水果
06/22	一	白飯	泰式打拋豬	絲瓜蛋*	炒青花菜	海芽湯	
06/23	二	白飯	左宗棠雞	五福臨門*	蒜炒青江	菜頭貢丸湯	水果
06/24	三	義大利肉醬麵*		巧克力雙色捲*		竹筍雞湯	優酪乳*
06/25	四	紫米飯	菜脯炒蛋*	泰式酸辣雞	薑絲油菜	酸菜鴨肉湯*	水果
06/26	五	白飯	竹筍炒酸菜*	油腐海帶*	蒜香絲瓜	綠豆湯	
06/29	一	白飯	雞米花米血*	肉絲花椰	炒豆芽菜	冬瓜山粉圓	
06/30	二	割包*	餛飩麵*	竹筍炒酸菜*			水果

吃進嘴裡的危險：超加工食品如何傷害您的身體 日期 2025-10-09 和信治癌中心醫院 撰文／營養部 趙思委主任

現代人的飲食充滿危機與陷阱。許多人希望吃得健康，但走進超市或大賣場時，貨架上琳瑯滿目的即食食品與超加工食品（ultra-processed foods, UPF）總是最先映入眼簾。這些食品憑藉「方便、好吃、耐放」的優勢，悄悄排擠了天然食材的地位，使得現代飲食逐漸被「加工的便利」所主導。

根據南佛羅里達大學（University of South Florida, USF）的研究，超加工食品不僅會引發慢性發炎，還會削弱免疫系統的功能，進而增加罹患各種慢性疾病的風險。目前已證實與成人肥胖、代謝症候群、憂鬱症、腸胃功能失調、大腸癌，以及青少年代謝症候群和兒童血脂異常等問題有關。換句話說，這些看似無害的日常零食與速食，其實正一步步蠶食我們的健康。

那麼，什麼是「超加工食品」？它並不是單純的加工，而是在原始食材上額外添加了多種化學成分，例如穩定劑、防腐劑、乳化劑、甜味劑、人工香料等，有時一樣產品中添加的化學物質就超過五種以上。這類食品最常出現在速食、冷凍食品、即食料理與微波食品中。舉例來說，含糖飲料、包裝餅乾、薯片、甜甜圈、香腸、火腿、泡麵、早餐穀片、冷凍披薩或速食調理包，幾乎都是典型代表。

以台灣一份針對青少年的飲食調查為例，高達七成學生表示每週至少三次會選擇泡麵或速食作為正餐。這種習慣看似節省時間，但背後卻帶來長遠的健康隱憂。另一個案例來自歐洲的前瞻性研究（EPIC study），顯示每日攝取超加工食品比例越高的人群，十年內的全因死亡率也顯著上升。

為什麼這些食品問題如此嚴重？除了人工化學成分，超加工食品往往與「高油、高鹽、高糖」的西式飲食結盟，不僅膳食纖維含量不足，也缺乏天然食材所提供的維生素與礦物質。對腸道而言，這樣的飲食長期下來會破壞腸道菌叢平衡，損傷腸道黏膜，引發慢性發炎。再加上食品外包裝中可能釋放的雙酚 A（BPA）、鄰苯二甲酸酯（phthalates）等環境荷爾蒙，更可能在不知不覺間提升癌症與代謝疾病的風險。

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。