

# 台南市立新化國民中學 112 學年度 第2學期13-16週 午餐食譜

校長：詹森雄

執行秘書：李育慈

菜單設計：顏郁菁

| 日期    | 星期  | 主食       | 主菜      | 副菜一    | 副菜二          | 湯類     | 備註  |
|-------|-----|----------|---------|--------|--------------|--------|-----|
| 5月6日  | 星期一 | 米飯       | 酸菜雞     | 海帶結滷豆干 | 薑絲有機<br>奶油白菜 | 米粉湯    | 優酪乳 |
| 5月7日  | 星期二 | 小米飯      | 匈牙利紅椒豬柳 | 奶油玉米   | 蒜香菜豆         | 冬菜筍片湯  | 豆乳  |
| 5月8日  | 星期三 | 米飯       | 麻婆風味魚   | 炸蘿蔔    | 蒜香高麗菜        | 綠豆湯    |     |
| 5月9日  | 星期四 | 米飯       | 香酥翅小腿2支 | 榨菜三絲   | 白菜滷          | 蛋花湯    | 乳品  |
| 5月10日 | 星期五 | 米飯       | 麻香拌肉片   | 蘿蔔麵輪   | 薑絲有機<br>黑葉白菜 | 味噌湯    | 甜品  |
| 5月13日 | 星期一 | 胚芽<br>米飯 | 香菇肉燥    | 巧蛋包1個  | 蒜香綠花菜        | 絲瓜魚丸湯  | 果汁  |
| 5月14日 | 星期二 | 米飯       | 香酥孜然鯛魚丁 | 三杯米血   | 薑絲有機<br>味美菜  | 冬瓜麥茶   |     |
| 5月15日 | 星期三 | 米飯       | 九層塔炒雞丁  | 番茄炒蛋   | 蒜香高麗菜        | 柴魚蘿蔔湯  | 優酪乳 |
| 5月16日 | 星期四 | 米飯       | 東山鴨肉    | 香酥百頁豆腐 | 蒜香菠菜         | 剝皮辣椒雞湯 | 乳品  |
| 5月17日 | 星期五 | 米飯       | 滷豬腳     | 鮮炒竹筍   | 薑絲有機<br>奶油白菜 | 玉米排骨湯  |     |
| 5月20日 | 星期一 | 米飯       | 蜜汁雞丁    | 絲瓜炒麵   | 薑絲有機<br>油菜   | 桶筍排骨湯  | 乳品  |
| 5月21日 | 星期二 | 米飯       | 五味魷魚    | 洋蔥炒蛋   | 蒜香綠花菜        | 紅豆湯    |     |
| 5月22日 | 星期三 | 小米飯      | 炸豬排     | 椰奶魚蛋   | 蒜香高麗菜        | 翡翠濃湯   | 甜品  |
| 5月23日 | 星期四 | 雞滷飯      |         |        | 薑絲有機<br>奶油白菜 | 南瓜蔬菜湯  | 優酪乳 |
| 5月24日 | 星期五 |          | 蔥燒腩肉麵   |        |              |        | 鮮果汁 |
| 5月27日 | 星期一 | 小米飯      | 香滷雞球    | 蒸蛋     | 薑絲有機<br>蚵白菜  | 關東煮湯   | 乳品  |
| 5月28日 | 星期二 | 米飯       | 紅燒獅子頭   | 金沙豆腐   | 蒜香高麗菜        | 蘿蔔香菇湯  | 優酪乳 |
| 5月29日 | 星期三 | 米飯       | 古早味香酥雞  | 小黃瓜炒香腸 | 蒜香白花菜        | 玉米濃湯   |     |
| 5月30日 | 星期四 | 米飯       | 蒲燒鰻     | 府城滷味   | 蒜香菠菜         | 海帶芽味噌湯 | 甜品  |
| 5月31日 | 星期五 | 米飯       | 蔥爆肉絲    | 馬鈴薯炒培根 | 薑絲有機<br>奶油白菜 | 山粉圓    |     |

備註：

- 一、對於營養午餐有任何寶貴建議，煩請至學務處(午餐秘書)反應。
- 二、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺，請師生家長多加利用。
- 三、本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。
- 四、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 五、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
- 六、祝全校師生用餐愉快。

## 營養櫥窗

### 我的餐盤聰明吃，營養跟著來

乳品類

水果類

堅果與種子類

蔬菜類

豆魚蛋肉類

全穀雜糧類

#### 我的餐盤是什麼？

「我的餐盤」是透過圖像呈現每餐應攝取的食物類別及相對份量。因應民眾的飲食不均衡，像是鹽、油、糖攝取過多，而鈣質、纖維質攝取較少的問題，長久下來可能會讓我們慢慢步入慢性疾病的威脅。民眾只要牢記「我的餐盤」六口訣，就能透過「我的餐盤」達到均衡飲食：

- 適用任何餐盤：用口訣夾菜就可以不限於任何形狀的餐具
- 適用於三餐：用口訣便能達到「我的餐盤」均衡飲食的建議

#### 每天早晚一杯奶

牛奶提供鈣質、蛋白質與維生素B1  
早晚一杯能滿足每日將近50%的鈣質建議量

| 鮮奶         | 無糖優格  | 無糖優酪乳 | 起司片     |
|------------|-------|-------|---------|
| 容/重量 240毫升 | 210公克 | 240公克 | 2片約45公克 |
| 鈣含量 240毫克  | 210毫克 | 200毫克 | 266毫克   |

\*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上的民眾，每天攝取不到1杯的「乳品類」。

#### 每餐水果拳頭大

男生女生都一樣，用自己拳頭  
評估水果攝取量，一天要三拳頭

\*根據102-105年國民營養調查結果顯示，超過82%以上的族群，每天的水果攝取量未達建議攝取量

#### 菜比水果多一點

補充膳食纖維、維生素，每餐要比拳頭大一點

\*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上民眾，每天攝取不到足量的蔬菜。

#### 飯跟蔬菜一樣多

飯量與蔬菜量一樣，每餐比拳頭大一點  
建議至少 1/3 為未精製「全穀」類

#### 豆魚蛋肉一掌心

補充蛋白質，每餐吃一個掌心大的蛋白質類食物

優先順序：豆類→魚類→蛋類→肉類

#### 堅果種子一茶匙

一茶匙為一餐的量，三餐則約為一湯匙

\*此份量為一餐的份量，相當於大拇指第一指節的大小

資料來源:國民健康署