

一一二學年第二學期學生午餐菜單

期間: 113/04/01~113/05/03

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
8	04/01 一	黑芝麻飯	鼓汁排骨	黑胡椒豆芽	產銷履歷蔬菜	酸辣湯	
	04/02 二	糙米飯	家鄉雞丁	奶焗白菜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	
	04/03 三	麵食	漢堡	香酥卡拉雞	有機蔬菜	珍珠奶茶	水果 兒童節特餐
	04/04 四	放假					
	04/05 五	放假					
9	04/08 一	海苔飯	香菇肉燥	高麗炒豆皮	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	
	04/09 二	糙米飯	香酥魚條	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	
	04/10 三	米食	古早味米粉湯	醬燒什錦	有機蔬菜	蒸豆沙包	水果
	04/11 四	糙米飯	醬爆雞丁	鼓汁豆腐	有機蔬菜	大滷湯	優酪乳
	04/12 五	蕎麥飯	滷肉排	蒼蠅頭	有機蔬菜	銀耳雪蓮湯	水果
10	04/15 一	黑芝麻飯	蒜味雞丁	白菜魯	產銷履歷蔬菜	冬瓜丸子湯	
	04/16 二	糙米飯	豆瓣魚丁	香菇蒸蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	
	04/17 三	麵食	鮮蔬炒麵	滷三寶	有機蔬菜	洋蔥味噌湯	水果
	04/18 四	糙米飯	滷雞翅	炸醬干丁	有機蔬菜	玉米蛋花湯	鮮奶
	04/19 五	胚芽飯	紅燒焢肉	黃瓜什錦	有機蔬菜	綠豆麥片湯	水果
11	04/22 一	海苔飯	腐乳焢雞	花生麵筋	產銷履歷蔬菜	清水肉羹湯	
	04/23 二	糙米飯	香酥魚丁	西班牙炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	黃豆奶
	04/24 三	米食	揚州炒飯	什錦豆腐煲	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯	水果
	04/25 四	糙米飯	三杯雞丁	開陽扁蒲	有機蔬菜	黃瓜丸子湯	優酪乳
	04/26 五	麥片飯	京都焢肉	百頁鮮燴	有機蔬菜	地瓜西米露	水果
12	04/29 一	黑芝麻飯	茶香豬腳	冬瓜鮮菇	產銷履歷蔬菜	鮮蔬什錦湯	中原補休
	04/30 二	糙米飯	燒酒雞	原味蒸蛋	有機蔬菜	九尾雞湯	
	05/01 三	麵食	鐵板麵	香酥花枝丸	有機蔬菜	味噌湯	水果
	05/02 四	糙米飯	醬香肉燥	黃瓜燴四喜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	豆漿
	05/03 五	五穀飯	筍干燒肉	奶焗白菜	有機蔬菜	紅豆小湯圓	水果

【營養小知識】

營養教室
蔬食篇14

高麗菜的營養價值

健談 havemary.com
圖文創作：健談
 專家諮詢：高雄市立鳳山醫院
 營養治療科 廖嘉音營養師

富含膳食纖維可增加飽足感、促進腸胃蠕動



富含維生素K與鈣質，有助維持骨骼健康



硫代配糖體有助清除體內自由基，減少罹癌機率



紫高麗菜含有花青素，有助維護眼睛健康



異硫氰酸鹽、蘿蔔硫素、吲哚可降低致癌物毒性



更多資訊請上 健談 havemary.com

一一二學年第二學期學生午餐菜單

期間: 113/04/01~113/05/03

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
8	04/01 一	黑芝麻飯	鼓汁油腐	黑胡椒豆芽	產銷履歷蔬菜	酸辣湯	
	04/02 二	糙米飯	家鄉干丁	奶焗白菜	有機蔬菜	海芽薑絲湯	
	04/03 三	麵食	漢堡	香酥素雞排	有機蔬菜	珍珠奶茶	水果 兒童節特餐
	04/04 四	放假					
	04/05 五	放假					
9	04/08 一	海苔飯	香菇素燥	高麗炒豆皮	產銷履歷蔬菜	榨菜三絲湯	
	04/09 二	糙米飯	香酥素海鮮捲	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	
	04/10 三	米食	古早味米粉湯	醬燒什錦	有機蔬菜	蒸豆沙包	水果
	04/11 四	糙米飯	芋香四色	鼓汁豆腐	有機蔬菜	大滷湯	優酪乳
	04/12 五	蕎麥飯	滷豆包	蒼蠅頭	有機蔬菜	銀耳雪蓮湯	水果
10	04/15 一	黑芝麻飯	醬燒麵腸	白菜魯	產銷履歷蔬菜	冬瓜丸子湯	
	04/16 二	糙米飯	豆瓣豆腐	香菇蒸蛋	有機蔬菜	玉米湯	
	04/17 三	麵食	鮮蔬炒麵	滷三寶	有機蔬菜	味噌湯	水果
	04/18 四	糙米飯	紅燒烤麩	炸醬干丁	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯	鮮奶
	04/19 五	胚芽飯	紅燒焗干丁	黃瓜什錦	有機蔬菜	綠豆麥片湯	水果
11	04/22 一	海苔飯	腐乳焗豆包	花生麵筋	產銷履歷蔬菜	清水羹湯	
	04/23 二	糙米飯	香酥魚丁	西班牙炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	黃豆奶
	04/24 三	米食	揚州炒飯	什錦豆腐煲	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯	水果
	04/25 四	糙米飯	三杯素雞	開陽扁蒲	有機蔬菜	黃瓜丸子湯	優酪乳
	04/26 五	麥片飯	京都燉洋芋	百頁鮮燴	有機蔬菜	地瓜西米露	水果
12	04/29 一	黑芝麻飯	茶香干丁	冬瓜鮮菇	產銷履歷蔬菜	鮮蔬什錦湯	中原補休
	04/30 二	糙米飯	燒酒凍豆腐	原味蒸蛋	有機蔬菜	九尾白玉湯	
	05/01 三	麵食	鐵板麵	香酥素丸	有機蔬菜	味噌湯	水果
	05/02 四	糙米飯	醬香素燥	黃瓜燴四喜	有機蔬菜	紫菜薑絲湯	豆漿
	05/03 五	五穀飯	筍干燒百頁	奶焗白菜	有機蔬菜	紅豆小湯圓	水果

【營養小知識】



營養教室
蔬食篇 14

高麗菜的營養價值



健談
havemary.com
圖文創作：健談
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院
營養治療科 廖嘉音營養師

富含膳食纖維可增加飽足感、促進腸胃蠕動



紫高麗菜含有花青素，有助維護眼睛健康

富含維生素K與鈣質，有助維持骨骼健康



硫代配糖體有助清除體內自由基，減少罹癌機率



異硫氰酸鹽、蘿蔔硫素、吲哚可降低致癌物毒性



更多資訊請上 健談 havemary.com