

# 新北市立金山高級中學

112 學年度第 2 學期

營養師:劉庭好

午餐					
日期	04/15	04/16	04/17	04/18	04/19
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	玉米飯	炸醬麵疙瘩 (醬分開)	紫米飯	白飯
主菜	桂竹筍滷肉	蔥油雞		※什錦燴三鮮	番茄滑蛋豆腐煲
副菜	黃金蒸餃*3	塔香海茸	玉米布丁酥*2	螞蟻上樹	客家小炒
時蔬	產銷履歷青江菜	有機山菠菜	產銷履歷油菜	產銷履歷蚵白菜	產銷履歷高麗菜
湯	酸辣湯	金針排骨湯	關東煮湯	洋蔥豆腐蛋花湯	綠豆 QQ 湯
附餐	鮮奶	芭樂	黃豆奶	香蕉	蛋塔
晚餐					
日期	04/15	04/16	04/17	04/18	04/19
星期	一	二	三	四	五
主食	鄉村高麗菜飯	不供餐	不供餐	不供餐	不供餐
主菜	※香酥鯖魚				
副菜一					
副菜二					
時蔬	皮蛋地瓜葉				
湯	海結黃芽湯				
附餐					

\*此菜單為預計菜單，若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容。

\*本校優先採用國產可追溯生鮮食材，豬肉含豬肉加工製品來源均為臺灣。

\*本校未使用輻射污染食品。 \*「※」表示含海鮮製品，請易過敏者食用時請注意。



### 特殊體質多喝牛奶容易造成身體的發炎反應？

牛奶是國人最主要的早餐飲品之一，除了有很多維生素之外，還有豐富的鈣質，許多父母認為這是能幫助小孩長高的重要關鍵，所以不論從嬰兒、青少年、甚至到年長者，大多都會習慣每天來一杯牛奶。

但牛奶內含大分子的蛋白質，若是腸道沒有分解完全進入血液中，會刺激免疫系統的反應，這也讓身體出現類似發炎的反應，過敏反應屬於慢性發炎，相關病徵包含了胃痛、便秘、腹瀉、皮膚紅疹、蕁麻疹、以及呼吸困難等，所以特定體質的民眾，選擇食用乳製品，應該先確定自己的體質是否對奶類過敏。

牛奶含有豐富鈣質、蛋白質、與維生素，能替代的食品也不少，例如小魚乾、豆腐、豆乾、以及深色蔬菜，就能提供身體鈣質所需。

資料來源：聯合新聞網/台灣新生報