

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	05/13	05/14	05/15	05/16	05/17
	會考護眼餐	會考蔥明餐	黃金包高中餐	會考補氣好運餐	會考追分成功餐
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	五穀飯	皮蛋瘦肉粥	小米飯	白飯
主菜	南瓜燉肉	※蔥燒魚	黃金脆皮炸雞	旺來燒肉片	菇菇豆腐煲
副菜	塔香海茸	螞蟻上樹	紅豆包*1	黃瓜燴黑輪	紅絲炒蛋
時蔬	產銷履歷 青江菜	有機蔬菜	產銷履歷 高麗菜	產銷履歷 蚵白菜	胡麻鮮蔬拌花椰
湯	番茄豆腐蛋花湯	竹筍排骨湯		山藥蓮子雞湯	桂花檸檬愛玉
附餐	100%蘋果汁	水果	原味優格	水果	銅鑼燒
晚餐					
日期	05/13	05/14	05/15	05/16	05/17
星期	一	二	三	四	五
主食	照燒豬肉炒烏龍麵	不供餐	白飯	不供餐	不供餐
主菜	※黃金柳葉魚*3		泰式椒麻雞		
副菜一			蘿蔔燒麵輪		
副菜二					
時蔬	肉燥拌地瓜葉		蛋酥白菜滷		
湯	金針排骨湯				
附餐			西瓜		

*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。



考前該怎麼補充營養？既能補腦力也能補體力！

- ◆ 充足熱量：每餐適量全穀雜糧類，維持足夠飽足感與精神。
- ◆ 維生素B群：正餐多選全穀飯、燕麥、深綠色蔬菜及新鮮水果。
- ◆ 抗氧化營養素：每餐水果拳頭大，例如：芭樂、蘋果、奇異果等多樣攝取。
- ◆ Omega-3：多選鯖魚、鮭魚、秋刀魚、也可以選堅果、奇亞籽或亞麻仁油等。
- ◆ 膳食纖維：多選新鮮蔬果，可以幫助排便順暢，也有助於維持良好免疫力。
- ◆ 避免生冷食物(例如：生菜沙拉、生魚片)、重口味食物(例如：拉麵)、辛辣食物、油膩食物...等。
- ◆ 避免增加體內發炎反應，削弱免疫力，反而感疲憊昏昏沉沉或是易感冒。