

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	04/29	04/30	05/01	05/02	05/03
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	海苔香鬆飯	家常榨菜肉絲湯麵 (湯、麵分開)	紅藜飯	白飯
主菜	馬鈴薯燉肉	※塔香醬燒魚	可樂滷雞腿*1	蒙古烤肉	麵輪滷豆干
副菜	什錦干丁	花生麵筋	黑糖銀絲卷*1	※絲瓜蛤蠣	※日式蒸蛋
時蔬	產銷履歷高麗菜	有機蔬菜	產銷履歷黑葉白菜	產銷履歷油菜	產銷履歷青江菜
湯	羅宋蔬菜湯	黃瓜玉米排骨湯		紫菜蛋花湯	波霸奶綠
附餐	鮮奶	蘋果 鳳梨(三和國小)	黃豆奶	芭樂	藍莓麵包
晚餐					
日期	04/29	04/30	05/01	05/02	05/03
星期	一	二	三	四	五
主食	醬油肉絲蛋炒飯	不供餐	白飯	不供餐	不供餐
主菜	黃金炸排骨		樹子蒸魚		
副菜一			黃金臭豆腐 佐台式泡菜		
副菜二					
時蔬	※小魚炒莧菜		塔香海茸		
湯	酸辣湯		玉米濃湯		
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。



外食如何吃得更健康？營養師教你輕鬆吃到優質全穀與未精製雜糧！

■ 為什麼選擇全穀及未精製雜糧這麼重要？

1. 糙米膳食纖維高出白米約 5 倍！
2. 糙米中維生素 B1 是白米的 4.5 倍，紫米更高達 6 倍！

■ 外食也能輕鬆吃到全穀及未精製雜糧？營養師說：芋頭、南瓜、玉米都算！

1. 早餐超商地瓜來一顆，飯糰換紫米、饅頭選全麥或雜糧！
2. 午餐便當吃糙米，南瓜芋頭取代飯。
3. 晚餐自煮糙米，蓮藕玉米也不錯。
4. 點心來碗綠豆湯，栗子紅豆也會飽。

資料來源：衛生福利部國民健康署