

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	04/22	04/23	04/24	04/25	04/26
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	燕麥飯	竹筍肉絲鹹粥	薏仁飯	白飯
主菜	三杯雞	薑汁燒肉	炸雞排*1	泰式打拋豬	東山滷味
副菜	胡瓜黑輪	什錦洋芋	大肉包*1	鐵板豆腐	南瓜炒蛋
時蔬	產銷履歷油麥菜	炒有機高麗菜	產銷履歷青江菜	產銷履歷油菜	產銷履歷黑葉白菜
湯	肉骨茶湯	酸菜鴨肉湯		豆薯玉米排骨湯	※蛤蠣排骨湯
附餐	優酪乳	聖女番茄	100%蘋果汁	香蕉	熱狗麵包
晚餐					
日期	04/22	04/23	04/24	04/25	04/26
星期	一	二	三	四	五
主食	奶油玉米 培根筆管麵	不供餐	白飯	不供餐	不供餐
主菜	起司豬排*1		馬鈴薯辣燉雞		
副菜一			小黃瓜拌燻鴨		
副菜二					
時蔬	彩椒花椰		沙茶芥藍		
湯	番茄豆腐蛋花湯		※土魷魚羹湯		
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。



食物與 SDGs - SDG2 消除飢餓

資料來源：大享食育協會

飢餓一直以來都是人類世界持續解決的議題。世界的飢餓狀況多嚴重呢？有約 8 億人遭受飢餓之苦、20 億人營養不良，其中 1.6 億兒童因飢餓而發育遲緩。但另外一端，全世界每年浪費了 13 億噸食物，有 6 億人屬於肥胖狀態，這些數字都突顯了飢餓的問題並不是因為糧食生產不足，而是極端的貧富差距與糧食分配不均。

從永續飲食的角度來看，足夠、安全、營養、乾淨的水和食物是基本人權。我們可以透過行動促進公平取得食物的權利，並確保糧食生產過程的永續性與生物多樣性，食物在生活中不僅只是人體所需的營養來源，也具有深刻文化認同與環境意義

消除飢餓延伸的意義，包含了糧食穩定供應、永續農業、人人都透過飲食營養維持健康，當然還有食物平權等議題。根據馬斯洛需求理論而言，解決饑餓問題，滿足生理需求，才能更進一步追求人類的永續發展。