

新北市立金山高級中學

113 學年度第 2 學期

營養師：劉庭好

| 午餐 | | | | | |
|----|---------|--------|----------|---------|---------|
| 日期 | 04/14 | 04/15 | 04/16 | 04/17 | 04/18 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 主食 | 白飯 | 海苔香鬆飯 | 鄉村高麗菜飯 | 地瓜飯 | 白飯 |
| 主菜 | 三杯雞 | 桂竹筍滷肉 | 檸檬雞柳*3 | 沙茶蔥爆肉柳 | 鐵板豆腐 |
| 副菜 | 玉米燴三色 | 燉煮白菜 | | 小黃瓜拌花生 | 海帶三絲 |
| 時蔬 | 產銷履歷油菜 | 有機蔬菜 | 產銷履歷蚵白菜 | 產銷履歷青江菜 | 產銷履歷高麗菜 |
| 湯 | 肉骨茶湯 | ※味噌鮮魚湯 | ※吻魚海芽蛋花湯 | 冬瓜排骨湯 | 仙草蜜 |
| 附餐 | 100%蘋果汁 | 水果 | 優酪乳 | 水果 | 鮮奶 |
| 晚餐 | | | | | |
| 日期 | 04/14 | 04/15 | 04/16 | 04/17 | 04/18 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 主食 | 香腸蛋炒飯 | 不供餐 | 白飯 | 不供餐 | 不供餐 |
| 主菜 | ※黃金柳葉魚 | | 花雕雞 | | |
| 副菜 | | | 鹹酥什錦 | | |
| 時蔬 | 什錦炒綠花椰 | | 什錦燴黃瓜 | | |
| 湯 | ※蘿蔔魚丸湯 | | 酸辣湯 | | |
| 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或其他等因素，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。



熱菜應該放涼再放進冰箱嗎？營養師破解迷思！

食物中毒事件時有耳聞，除了食物本身的新鮮度，其實很多人都忽略了「保存溫度」。營養師林世航指出，要確保食安，不只是勤洗手、選用新鮮食材、充分加熱或避免生熟食混放，最容易被忽略的就是「保存溫度」，大家應該都聽過「熱菜要放涼後再冰」的說法，但其實這完全是迷思。

許多人擔心熱菜進冰箱會產生水氣，容易滋生細菌，還認為會影響冰箱溫度，連帶讓其他食物變質，但事實上，真正的危險是讓熱菜長時間放在室溫下，食物若於 7 至 60°C 的危險溫度帶中，其實很容易滋生細菌，因此一般建議放於室溫不超過 2 小時，高溫天氣甚至不超過 1 小時。

至於水氣問題，其實冰進去的剩菜水分本來就高，凝結水氣的影響極小。營養師提醒如果擔心冰箱負擔的問題，建議可以讓熱菜稍微放涼至約 50 至 60°C (手摸會燙但不至於燙傷) 再冷藏，更能兼顧保鮮與機器負荷。

資料來源：林世航營養師