

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	06/02	06/03	06/04 ★畢業特餐★	06/05	06/06
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	紅藜飯	漢堡	糙米飯	白飯
主菜	三杯雞	蒜泥白肉	卡啦脆皮雞排	花生滷肉	鐵板豆腐
副菜	鐵板銀芽	海帶三絲		蝦米炒扁蒲	玉米肉蓉
時蔬	產銷履歷薤菜	有機蔬菜	什錦鮮蔬炒花椰	產銷履歷青江菜	產銷履歷蚵白菜
湯	肉骨茶湯	紫菜蛋花湯	熊貓奶茶	酸辣湯	海結黃芽湯
附餐	鮮奶	水果	中華甜愛玉	水果	優酪乳
晚餐					
日期	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06
星期	一	二	三	四	五
主食	波隆那 肉醬螺旋麵 (醬、麵分開)	不供餐	白飯	不供餐	不供餐
主菜			花雕雞		
副菜	玉米布丁酥		黃瓜炒甜條		
時蔬	脆炒高麗菜		年糕白菜滷		
湯	冬瓜檸檬愛玉		※冬瓜蛤蠣湯		
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。



眼睛是靈魂之窗，吃對食物護眼又健康！

資料參考來源：優活健康網

日常生活離不開 3C 產品，已成為生活中的一部份。但長時間看著螢幕，眼睛酸澀疲勞、導致視力惡化，對於孩童發育成長更有顯著地負面影響。

- 深綠色蔬菜或深紅色蔬菜：富含葉黃素、玉米黃素及胡蘿蔔素，能過濾藍光減少視網膜受到傷害、預防黃斑部病變與白內障。
- 深色水果：例如藍莓、黑莓及葡萄等，因擁有豐富的花青素，能夠增強眼部循環減少疲勞。
- 蛋黃：富含維生素 A 及葉黃素，且能同時補充蛋白質。
- 堅果與種子：富含 Omega-3 脂肪酸，具有抗氧化的作用減少乾眼症的症狀、促進視網膜健康。