

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	04/28	04/29	04/30	05/01	05/02
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	紅藜飯	哨子肉醬乾拌麵 (醬、麵分開)	芋香飯	白飯
主菜	味噌燒雞	南瓜燉肉		蒜泥白肉	鹹水時蔬
副菜	炸物拼盤	芝麻海帶豆芽	※蟹黃風味燒賣*2	黃瓜黑輪	肉燥桂竹筍
時蔬	產銷履歷油麥菜	有機蔬菜	產銷履歷高麗菜	產銷履歷黑葉白菜	產銷履歷土白菜
湯	玉米豆腐蛋花湯	豬血湯	山藥排骨煲湯	酸辣湯	粉圓豆花
附餐	黃豆奶	水果	鮮奶	水果	優酪乳
晚餐					
日期	04/28	04/29	04/30	05/01	05/02
星期	一	二	三	四	五
主食	嘉義雞肉飯	不供餐	白飯	不供餐	不供餐
主菜			冬瓜燜雞		
副菜	滷肉燥油豆腐		玉米蒸蛋		
時蔬	小黃瓜拌燻鴨		塔香海茸		
湯	什錦火鍋湯		餛飩湯		
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。



我們與【糖】的距離！含糖飲料越喝越傷身！

天氣越來越炎熱，來一杯冰涼的手搖飲料是多數人的消暑的最佳選擇。但你知道嗎，喝含糖飲料不僅沒辦法好好解渴，攝取過多含糖飲料對健康造成的影響比想象中嚴重！

國民飲食指標建議，每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%！

精緻糖、人工添加劑多：市售含糖飲料常常添加不少精製糖與人工添加劑，不僅熱量高，營養密度也低！精製糖會在體內迅速吸收，讓我們的血糖在短時間迅速升高，長期下來可能導致胰島素阻抗，增加糖尿病的風險。

增加肥胖機率：長期喝含糖飲料容易攝取過多的熱量，也增加肥胖風險，如果體重、體脂長期超標，也會連帶提高罹患代謝症候群的風險！

資料來源：衛生福利部國民健康署食在好健康營養知識