

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	05/05	05/06	05/07	05/08	05/09
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	燕麥飯	木須炒麵	糙米飯	白飯
主菜	蜂蜜芥末燉豬	雙結燒雞	黃金炸排骨	親子雞肉	油腐肉燥滷蛋
副菜	鐵板銀芽	玉米鮭魚蒸蛋		海帶三絲	芋香豆漿燉白菜
時蔬	產銷履歷 黑葉白菜	有機蔬菜	產銷履歷油菜	產銷履歷蚵白菜	產銷履歷青江菜
湯	紫菜蛋花湯	肉骨茶湯	關東煮湯	黃瓜排骨湯	冬瓜蛤蠣湯
附餐	鮮奶	水果	優酪乳	水果	100%蘋果汁
晚餐					
日期	05/05	05/06	05/07	05/08	05/09
星期	一	二	三	四	五
主食	夏威夷肉鬆蛋炒飯	不供餐	白飯	不供餐	不供餐
主菜	蔥油雞		樹子蒸魚		
副菜			金沙杏鮑菇		
時蔬	什錦炒高麗菜		肉絲炒莧菜		
湯	番茄豆腐蛋花湯		海結黃芽湯		
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。



【營養小知識】：你缺膳食纖維嗎？膳食纖維的重要性你知道嗎？

膳食纖維是很重要的營養素，可以促進腸道蠕動、增加飽足感外，在腸道中還能吸收水分增加糞便體積進而刺激排便！膳食纖維的好處有哪些呢？

- 促進腸道健康：膳食纖維會吸收水分使糞便軟化、增加糞便體積，當糞便體積增加就更能刺激腸道蠕動、排便！所以如果長時間缺乏膳食纖維，有可能會發生排便困難、便秘的問題！
- 延長飽足感：蔬菜、未精製全穀雜糧與精製澱粉相比，含有更多膳食纖維，吃下去後在腸胃消化、吸收速度相對緩慢，所以不僅可以維持更久的飽足感，也可以減緩血糖的波動，讓我們不會吃完飯很快就覺得又餓了！

※溫馨提醒：每餐攝取蔬菜份量要比拳頭大，也別忘了吃水果與至少 1/3 的未精製全穀雜糧，就能補充到更多的膳食纖維，促進腸道健康、延長飽足感。

資料來源：食在好健康粉絲專頁