

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	04/21	04/22	04/23	04/24	04/25
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	玉米飯	皮蛋瘦肉粥	紫米飯	白飯
主菜	東山鴨肉	鹹酥咖哩雞	五香扣肉	什錦燴三鮮	泡菜嫩豆腐鍋
副菜	高麗菜滷	海帶滷蘿蔔	刈包 (酸菜、香菜、花生粉額外供應)	客家小炒	菜脯蛋
時蔬	產銷履歷青江菜	有機蔬菜	產銷履歷油麥菜	產銷履歷油菜	產銷履歷扁蒲
湯	洋蔥豆腐蛋花湯	金針排骨湯		玉米濃湯	沙茶肉羹湯
附餐	燕麥奶	水果	鮮奶	水果	海苔
晚餐					
日期	04/21	04/22	04/23	04/24	04/25
星期	一	二	三	四	五
主食	客家炒粿條	不供餐	白飯	不供餐	不供餐
主菜	黃金炸排骨*1		親子雞肉		
副菜			紅油抄手*3		
時蔬	金菇炒絲瓜		什錦炒高麗菜		
湯	海結黃芽湯		紫菜豆腐湯		
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。



大考即將登場，考試要吃什麼呢？營養師推大考前飲食注意事項，防打瞌睡、集中精神！

- 早晨空腹血糖低，精神不容易集中，所以考試當天一定要吃早餐，可以吃全麥吐司、全麥饅頭、地瓜、燕麥等未精緻澱粉，與富含蛋白質的豆漿、豆干、乳製品等，才不會攝取大量精緻醣類後有血糖爆升想睡覺！
- 考前可以補充維生素B群，幫助注意力集中、充足精神，可以從雞蛋、深綠色蔬菜、全穀類、堅果等補充。
- 考前切記不要吃太飽，過飽會使血液集中於消化器官，使人昏昏欲睡；考前避免吃零食、手搖含糖飲料等精緻醣類，因精緻醣類容易使血糖急速上升，除影響情緒外，也會讓人想睡覺、降低注意力；考前遠離炸物，因炸物容易產生自由基，加上難以消化，不利於考試的精神狀況。