

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	其他
5月1日	四	紅藜飯	檸檬烤翅*1	*洋蔥炒蛋	香菇高麗菜	*蕃茄丸子湯	*優酪乳
5月2日	五	*味噌雞肉拉麵			清炒福山萵苣	*精緻肉包*1	
5月5日	一	白米飯	*虱目魚排*1	*金菇炒蛋	蒜香高麗菜	蘿蔔玉米湯	
5月6日	二	*麥片飯	*京醬排骨	*客家小炒	薑香小白菜	青檸椰果	香蕉
5月7日	三	*油飯		*魚鬆*1	糖醋小黃瓜	四神湯	聖女蕃茄
5月8日	四	紫米飯	古早味豬腳	*奶香洋芋	紅絲青江菜	*紫菜蛋花湯	100%蘋果葡萄汁
5月9日	五	白米飯	*蠔油蔥香燒雞	豆薯炒肉絲	香菇油菜	*餛飩湯	
5月12日	一	*鍋燒烏龍麵		*金沙豆腐	蒜香福山萵苣	*芝麻包*1	
5月13日	二	*海苔飯	*醬燒魚丁	*紅蘿蔔炒蛋	雪菇青江	蘿蔔排骨湯	葡萄
5月14日	三	白米飯	滷雞排*1	*豆包高麗	有機蔬菜	*紅豆粉圓	百香果
5月15日	四	蕎麥飯	*蒜泥白肉	*黃瓜貢丸	枸杞油菜	*茶壺湯	*履歷豆漿
5月16日	五	白米飯	*南瓜香草燉雞	*三色蒸蛋	木須高麗	*海芽豆腐湯	
5月19日	一	白米飯	*咖哩豬	*豆包銀芽	蔥酥地瓜葉	養生排骨湯	
5月20日	二	糙米飯	*麻油雞	*紅燒獅子頭*1	香菇小白菜	*玉米蛋花湯	香蕉
5月21日	三	白米飯	*梅子蒸魚	*蔥爆甜不辣	薑香油菜	*燒仙草	聖女蕃茄
5月22日	四	紫米飯	糖醋豬肉	*高麗凍腐	雙色花椰	*關東煮湯	*鮮奶
5月23日	五	*肉絲蛋炒飯		*蕃茄蛋豆腐	*珍珠丸*2	*紫菜魚丸湯	
5月26日	一	胚芽飯	紅燒排骨	*黃瓜鵪蛋	*麵筋白菜	*冬瓜珍珠	
5月27日	二	*金瓜蔬食炒麵		*茶葉蛋*1	有機蔬菜	*黃金翡翠羹	蘋果
5月28日	三	白米飯	五香肉燥	甘梅雙薯	*奶香花椰	肉骨茶湯	葡萄
5月29日	四	*燕麥飯	大阪雞排*1	肉絲銀芽	木耳青江	*黃瓜丸子湯	100%蔬果汁
5月30日	五	端午節連假					

備註:

- 本校豬肉及加工品均使用國產豬，全面提供非基因改造豆製品，每月提供至少一次有機蔬菜。
- 本食譜根據教育部109.12.28新修訂「學校午餐食物內容及營養基準」設計。
- 學校配合教育局辦理「三章一Q」國產可追溯生鮮食材政策。
- 水果請確實洗淨後再食用；豆漿、鮮奶、優酪乳等請於送至班級時儘快飲用完畢，確保品質及食品安全。
- 用餐時如有異常情況，請立即向廚房反應並保留檢體，以利廚房追蹤及改進。
- 每日菜單食材及照片可至校園食材登陸平台查詢 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

*本產品含過敏源：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

高雄市307期 午餐教育月刊

配合節氣的養生之道~夏護心

認識節氣

二十四節氣是中國古代黃河流域的人們，透過觀察太陽周年運動及搭配一年當中的氣候變遷、農作生長規律而訂出的曆法。這套曆法歷經了千年的歷史，直到今日也都還影響著農業。由於節氣是根據日晷制定的曆法，所以看的並不是根據月相周期而定的陰曆，而是以太陽運動為主的陽曆。



俗諺道：「種田無定例，全靠著節氣」，可見節氣對於農家的重要。在節氣命名時，甚至有些和農活完全扣合。以糧食作物來說，如：「穀雨」是春季的最後一個節氣，此時氣候轉暖，又有較多的雨水滋潤大地，適合農民插秧、播種，因此這個節氣就被命名為「穀雨」。其他還有「芒種」代表此時秋收稻可以開始播種插秧，農民忙著種植等等。



而在中醫觀點中，人體的生理和病理都會受到自然界的影響，如《黃帝內經》就有記載時節的調養方法，若能順應節氣調養，更有益於身體健康。因此有春養肝、夏護心、秋潤肺、冬顧腎的說法。由於5月已經進入夏季，本期月刊就先說說夏季的養生之道。

夏季(5~7月)的節氣有以下六個：



夏季開始，農作物茁壯、抽穗，病蟲害也蠢蠢欲動。此節氣常有人咳嗽不止、胸口悶，可多吃些性平、涼性和能清濕熱的食物，如綠豆、魚、雞肉等。



夏收作物、稻穀開始結穗盈滿，不過尚未完全成熟，梅雨季節也差不多開始。此時氣溫明顯升高，比立夏時更濕熱、更悶，降雨量也明顯增加，體內濕氣難以排出。飲食宜清爽、清淡，可多吃青椒、綠豆、牛蒡等利濕食物。



芒種意指小麥等芒作物成熟，晚穀、黍、稷等作物可以開始秋播。此時氣溫逐漸上升，梅雨季持續。因為溫度高、濕度高、氣壓低，身體難散熱，容易食慾不振、胃口不佳，此時節可多吃小黃瓜、黃豆、西瓜等。



本日白晝最長黑夜最短，正式進入炎熱的季節。此時節陽氣極盛，宜多吃容易消化、清淡新鮮的飲食。可吃番茄、空心菜、蓮子，以及帶酸味的食物幫助消化。



7月份是整年最熱的月份，而此時還在7月的開端，故名小暑。小暑過後，天氣愈來愈熱，暑濕氣重，應多吃健脾胃和利排濕食物，如：地瓜、南瓜、蓮藕、香蕉、糙米等。

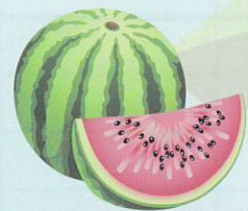


7月中為大暑，邁向一整年中最熱的時刻。作物迅速生長、雨水豐沛。此時節日照最多、氣溫最高，容易導致中暑，所以宜多喝溫水或常溫水，保持新陳代謝旺盛及水分補充，避免水分流失過多。

整體而言，夏季陽氣最旺，心氣亦同，容易上火，潮濕悶熱也容易引起腸胃炎、皮膚病等。中醫認為，「苦味」的食物能清熱瀉心火，當令瓜類（例如冬瓜、黃瓜、苦瓜、絲瓜、西瓜等）就是不錯的選擇，且富含維生素、礦物質和水分，可以適量攝取。

台灣夏季常見的水果

下面就介紹一些台灣夏季常見的水果，當季的食材新鮮又好吃，還能配合節令補充身體的需要，小朋友可以適量食用，但可別貪吃引起反效果喔！



西瓜

西瓜香甜多汁，消暑解渴，被稱為「夏季瓜果之王」。水分含量佔西瓜整體約94%，且具備許多人體所需的營養素。傳統中醫認為西瓜有助於解暑、止渴、開胃、利尿等。



鳳梨

鳳梨性喜高溫，耐旱性強，在台灣幾乎全年都可生產。鳳梨富含營養成份，如維生素A、B群、C、E、鈣、鐵、鎂、磷、胡蘿蔔素等。而鳳梨品種繁多，又以金鑽鳳梨口感好，甜度高，酸性低，肉質細緻，風味濃郁，最具代表。



荔枝

台灣氣候冬春乾燥，夏秋多雨，適合荔枝生長，產地以中南部為主。主要品種有：**玉荷包**—肉質細緻，脆爽而清甜，微香稍澀。**糯米糍**—特點是肉厚，多汁，濃甜如蜜。**黑葉**—果實大、果核大，肉質軟滑細緻，香味濃郁。荔枝富含多種營養成分，如維生素、檸檬酸、果膠以及磷、鐵等。



芒果

芒果的中文名稱來自於英文 "Mango" 的翻譯，原產於印度。早在明朝，李時珍便將芒果稱為「果中極品」，有止暈、行氣、消食等功效。另外，芒果富含大量的維生素C，也有助於抗氧化及美膚。

資料來源：糧食公益飲食文化教育基金會、康健雜誌、農業易遊網