

發行人:賴賢貴 校長、王宏彰 校長
出 版:高雄市橋頭區五林、甲園國民小學
學生午餐供應委員會

執行編輯:午餐供應委員會
本期主編:吳雅玲、李百佳 營養師
審 審:蔡佩吟、周巧巧 營養師

高雄市橋頭區五林、甲園國小114年6月學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	其他
6月2日	一	小米飯	*京醬肉片	雞茸玉米	木須高麗	*餛飩湯	
6月3日	二	白米飯	*腐乳魚丁	螞蟻上樹	薑香青江	金菇排骨湯	香蕉
6月4日	三	糙米飯	香滷豬腳	*三色炒蛋	枸杞小白菜	桂圓紅豆湯	聖女蕃茄
6月5日	四	白米飯	*三杯雞	鐵板燒肉	白菜滷	藥膳湯	*履歷豆漿
6月6日	五	*奶香葷菇燉飯		醬燒大排*1	蒜香油菜	*海芽蛋花湯	
6月9日	一	*燕麥飯	鳳梨燒肉	*針菇高麗	蒜香A菜	冬瓜粉圓	
6月10日	二	白米飯	*紅燒豆腐	*蕃茄炒蛋	薑香油菜	紫菜香菇丸湯	葡萄
6月11日	三	胚芽飯	唐揚炸雞	*咖哩鵪鶉蛋	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	李子
6月12日	四	白米飯	*回鍋肉	豆芽雞絲	蒜香白菜	*味噌豆腐湯	*優酪乳
6月13日	五	*日式壽喜燒湯麵		鹹水什蔬雞	*叉燒包*1	*	
6月16日	一	紫米飯	義式馬鈴薯燉肉	鮮味高麗	薑絲小白菜	*紫菜蛋花湯	
6月17日	二	白米飯	*照燒雞翅*1	*菜脯炒蛋	蒜香花椰	銀耳甜湯	香蕉
6月18日	三	*薏仁飯	*瓜仔肉燥	*豆菊白菜	清炒空心菜	*味噌虱目魚湯	聖女蕃茄
6月19日	四	白米飯	*茄汁燴魚丁	竹筍肉絲	蒜香福山萵苣	*海芽豆腐湯	*鮮奶
6月20日	五	*蝦仁蛋炒飯		*綜合滷味	*麥克雞塊*3	冬瓜雞湯	
6月23日	一	*麥片飯	*宮保肉片	*蝦仁蒲瓜	蒜香油菜	香菇雞湯	
6月24日	二	白米飯	花雕雞	*起司玉米蛋	枸杞地瓜葉	*黃瓜蛋花湯	荔枝
6月25日	三	*蕎麥飯	*東山滷味	*香菇蒸蛋	有機蔬菜	*筍香丸子湯	葡萄
6月26日	四	白米飯	*無骨香雞排*1	*豆包絲瓜	紅絲青江菜	肉骨茶湯	100%蔬果汁
6月27日	五	*茄汁肉醬麵		鮮菇青花	*銅鑼燒*1	百香鳳梨茶	
6月30日	一	白米飯	醬燒棒腿*1	*肉燥豆腐	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	

備註:

1. 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。
2. 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。
3. 學校配合教育局辦理「三章一Q」國產可追溯生鮮食材政策。
4. 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。
5. 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。
6. 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308期

午餐教育月刊

夏日冰品聰明選

夏天為什麼大家都愛吃冰？

一到夏天，天氣越來越熱，汗流不停，整個人都覺得熱熱、黏黏的。這時候，來一支冰棒或一碗剉冰，立刻就讓人涼爽起來，心情也跟著變好。難怪吃冰成了夏天大家最期待的事之一！

但你知道嗎？如果不注意選擇或不小心吃太多，冰品也可能會讓身體出狀況喔！現在讓我們來了解市售冰品種類和隱藏在冰品裡的小陷阱吧！

常見的冰品有哪些種類？



果汁冰棒

通常是用果汁製成的冰棒，看起來比較健康，但有時候果汁是「濃縮還原」或加了很多糖，真正的水果含量不多。



奶製冰棒（像是牛奶冰棒、巧克力冰棒等）

這類冰品口感綿密、甜度高，含有奶油、牛奶、糖和香料，有時還加上堅果或餅乾碎片。



剉冰（加料冰）

傳統的剉冰會加紅豆、綠豆、粉圓、芋頭等配料，有些還會加煉乳或糖水，整體甜度較高，但可以自己選擇配料和糖量。



冰淇淋（雪糕、霜淇淋）

這種冰品通常是用牛奶、奶油、糖和蛋製作的，口感濃郁滑順，也最常出現在便利商店或速食店。



冰沙或雪花冰

這類冰品比較像是打碎的冰加上果醬、水果、果汁等混合而成，外觀看起來很豐富、五顏六色。

看到這裡，是不是覺得每一種都好吃？不過，大家要記得：這些冰品不只好吃，裡面也藏了不少「小陷阱」！

冰品裡藏了什麼？

冰品雖然好吃，但有些成分吃多了對身體不好：

1. 糖分太高：

吃太多糖可能造成蛀牙、讓人變胖，甚至會有疲倦、沒精神的症狀。

2. 人工色素與香料：

顏色鮮艷或香味濃郁的冰品，是加了人工色素及香料來吸引我們注意，但吃多可能影響身體健康，像是腸胃不舒服或是影響注意力。

3. 溫度過低容易刺激腸胃：

太冰的食物會讓腸胃不舒服，容易引起腹痛甚至拉肚子。

聰明吃冰，這樣做最好！

想吃冰清涼一下，如何吃得開心又健康？我們可以這樣做：

1. 看成分，選天然

挑選冰品時，可以看看包裝上的標示。選擇成分簡單、糖分少、加了真正水果或牛奶的冰品最安心。

2. 配料挑著選，熱量少一半

蠻多人愛吃剉冰，因為可以客製化選擇自己愛的配料。但是蜜紅（綠）豆、蜜花豆等屬於加糖澱粉，熱量自然偏高，澱粉類配料建議只選一種，花生屬於油脂類，也要控制份量。建議優先選擇蒟蒻、愛玉、仙草等低熱量配料，糖水選擇半糖或微糖，冰品選擇清冰而非雪花冰，熱量馬上減半，美味依然不減，清爽又無負擔！

剉冰內容物	綠燈選擇 	紅、黃燈選擇
冰體	清冰（清水冰塊）	雪花冰（牛奶做的）
配料	椰果、蒟蒻、仙草、愛玉。	各種豆類、薏仁、西米露、粉粿、地瓜、芋頭、粉條、芋圓、波霸珍珠、果醬、布丁、湯圓、花生。
糖水	微糖或半糖	全糖、煉乳

3. 控制份量與頻率

冰品容易造成腸胃不舒服，所以不能常吃，也不能吃太多，建議一週吃個 1～2 次小份量的冰就好，這樣可以兼顧享受與健康。

4. 注意衛生與保存

市售冰品要挑有包裝，並注意保存期限；剉冰、冰沙等要選乾淨的店家，避免吃壞肚子。

5. 自己動手做冰品

用新鮮水果、優格或牛奶做冰沙或果汁冰棒，不但好玩，還能控制糖量和材料，吃起來更安心。



方法很簡單！

將新鮮水果切小塊，或將喜歡的蔬果打成果汁，加入無糖優格，放入製冰盒中冷凍，等待凝固即可完成！這樣的冰棒含有水果纖維與乳製品的鈣質，健康又美味。

清涼一夏也要顧健康

夏天吃冰是一件很開心的事，但我們也要當個聰明的小小消費者。只要學會挑選、適量享用，不但能享受冰品的快樂，還能讓身體保持健康、精神滿滿！只要選得對、吃得巧，我們就能快樂享受夏天的清涼，同時保護自己的健康！



健康小學堂：補鈣小知識

鈣質是維持身體健康的重要營養素，讓我們一起來看看哪些食物可以幫助我們補充鈣質，讓骨骼更強壯，身體更健康！

乳製品	豆製品	海鮮類
 優質蛋白、維生素B2 增強體力，促進生理機能！	 優質蛋白 許多人的主要鈣質來源！	 不飽和脂肪酸、鐵、鎂 小魚乾鈣質豐富，適合兒童補充
蔬菜類	其他	
 維生素、維生素 補鈣又健康！	 優良油脂、礦物質 點心、水果也能補鈣質！	

* 每天曬10-15分鐘的太陽，可以幫助身體製造維生素D，促進鈣質吸收。

* 小朋友、青少年、孕婦、老年人，更需要注意鈣質的攝取。