

發行人：陳明勇、蔡進元、羅慶璋 校長
出版：高雄市前鎮區獅甲國小、復興國小、獅甲國中

執行編輯：午餐供應委員會
本期主編：吳雅慧 營養師
編審：廖靜郁、蔡佩吟 營養師

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材
113年4月份 高雄市前鎮區獅甲國小、復興國小、獅甲國中午餐菜單

No	日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	
01	113.04.01	一	白米飯	鼓汁排骨	花菜羹	炒油菜	紫菜豆薯湯	鮮乳	
02	113.04.02	二	胚芽米飯	青椒肉絲	蒸蛋	蒜香高麗	玉米排骨湯	甜桃	
03	113.04.03	三	白米飯 + 浮水魚羹 + 冰心牛奶麵包 + ◎香酥無骨雞排						優格
04	113.04.08	一	白米飯	韭黃豆乾肉絲	珍珠丸(2)	炒青江菜	蕃茄排骨湯	優酪乳	
05	113.04.09	二	胚芽米飯	三杯雞	五色雪蓮	炒空心菜	冬瓜排骨湯	芭樂	
06	113.04.10	三	養生紅豆包 + 肉骨茶湯飯						加州李
07	113.04.11	四	胚芽米飯	蕃茄豆腐	滷蛋	青炒三絲	蘿蔔玉米湯	純果汁	
08	113.04.12	五	白米飯	味噌肉片	胡瓜鵝蛋	炒青花椰菜	芋頭紅豆湯		
09	113.04.15	一	白米飯	五香肉燥	貢丸小黃瓜	鮮炒高麗	香菇雞湯	鮮乳	
10	113.04.16	二	胚芽米飯	滷雞腿	肉絲大頭菜	鮮菇地瓜葉	海帶芽湯	洋香瓜	
11	113.04.17	三	大理石麵包 + 紅燒排骨麵						香蕉
12	113.04.18	四	胚芽米飯	菇香百頁	紅蘿蔔炒蛋	炒福山萵苣	味噌油豆腐湯	豆漿	
13	113.04.19	五	白米飯	◎虱目魚排(2)	木須炒肉	柴魚豆芽	南瓜蔬菜湯		
14	113.04.22	一	白米飯	塔香肉片	榨菜筍絲炒豆包	炒菜豆	黃瓜排骨湯	優酪	
15	113.04.23	二	胚芽米飯	蘿蔔燒雞	肉圓	油菜雪白菇	豆薯蛋花湯	西瓜	
16	113.04.24	三	黑糖銀絲捲 + 滑蛋雞絲粥 + 燒烤雞翅						金色奇異果
17	113.04.25	四	胚芽米飯	香菇麵筋	木耳炒蛋	蒜香莧菜	養生菇湯	黑豆漿	
18	113.04.26	五	白米飯	鳳梨肉片	綜合滷味	炒尼龍白菜	冬瓜山粉圓		
19	113.04.29	一	白米飯	茄汁肉片	玉米炒黑輪	炒白花椰	魚丸湯	鮮奶(保久)	
20	113.04.30	二	胚芽米飯	◎鹹酥雞丁	絲瓜炒蛋	五色蔬菜	蘿蔔排骨湯	鳳梨	

備註：1.本月份供應午餐共20天。

2.遇特殊情況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

3.國小每餐提供熱量650大卡~750大卡，◎為油炸品，熱量較高。

4.供應乳製品等冷飲時，請速飲用以確保品質。

5.本校午餐使用的豆製品及豆漿為非基因改造。

6.本校午餐使用台糖大豆沙拉油。

7.請各班依循打菜份量打菜。

8.每日菜單食材可至校園食材登錄平台

<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>查詢,對部份食材過敏的學童,請避免食用!

113年4月份 獅 甲400份

獅甲中260份

復興620份

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

高雄市 296 期 午餐教育月刊

認識非法食品添加物「蘇丹紅」

什麼是蘇丹紅？

蘇丹紅是一種人工合成的工業染料，因在動物試驗中發現其潛在的致突變性和致癌性，1995年歐盟國家已禁止將蘇丹紅添加在食品中，而在台灣，蘇丹紅也未核准使用於食品中當為著色劑。

工業染料蘇丹紅為什麼出現在食品中？

蘇丹紅在台灣是被禁止使用於食品中，但仍有不肖業者為了使如：鹹蛋黃、辣椒粉、辣椒醬、麻辣湯粉等製品，看起來更加鮮豔，因而非法添加於這些食品中。

認識食品添加物～著色劑

什麼是著色劑？

「著色劑」又稱為「食用色素」，是食品添加物的一種，用於改善食品或物品外觀，常用於食物加工品、飲料、藥品、口紅與化妝品的染色上。著色劑可分為人工合成色素和天然食用色素。我國衛生福利部於「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」中第九類對於各類著色劑亦規範使用範圍及使用量，然而在「生鮮肉類、生鮮魚貝類、生鮮豆類、生鮮蔬菜、生鮮水果、味噌、醬油、海帶、海苔、茶」等食物中，則規定不得使用著色劑，且必須保留食物原本的顏色。



如何避免吃到過多食品添加物，讓自己吃的安心又健康

在日常的生活中，我們多少都會接觸到食品添加物，主要是很多的加工食品在製造過程中，為了幫助食品達到穩定品質、延長保存，甚至強化營養的目的，或多或少會使用食品添加物，但長期食用不免讓人擔憂對身體健康是否造成影響？因此要減少食品添加物的攝取，最簡單的方式就是少吃加工食品，多吃天然的食物。以下有幾個建議方式，可避免大家攝取到過多的食品添加物。



1. 仔細看「食品標示」，添加物種類越少越好

- (一) 先選擇信譽良好的店家進行採買。衛生福利部規定，包裝食品必須附有完整「食品標示」，購買前細看食品標示，無標示或來路不明之食品，避免購買。
- (二) 選購時，產品上的食品標示需是中文明顯標示之「品名、成分名稱、淨重、容量或數量、食品添加物名稱、有效日期、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址、原產地(國)、營養標示、過敏原」等資訊。
- (三) 「成分名稱」中，食品添加物種類的標示越多，表示添加物越多，若要避免吃到過多的添加物，請盡量選購添加物少的食品。

【食品標示範例】

品名	芭樂汁
成分	水、濃縮芭樂果汁、鹽、糖、品質改良劑(氯化鈣、氫氧化鈣)、甜味劑(D-山梨醇)
淨重	100公克
製造廠商	OO企業公司 地址:台灣O市OO工業區O路O號 電話號碼: 0800-777888
負責廠商	OO企業公司 地址:台灣O市OO路O號 電話號碼: 0800-555333
注意事項	拆封後請立即食用
原產地	台灣
有效日期	103.01.01

【營養標示範例】

營養標示			營養標示		
每份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	每份 每100公克 (每100毫升)	每份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	每份 每日參考值 百分比
熱量	大卡	大卡	熱量	大卡	%
蛋白質	公克	公克	蛋白質	公克	%
脂肪	公克	公克	脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	公克	飽和脂肪(酸)	公克	%
反式脂肪	公克	公克	反式脂肪(酸)	公克	*
碳水化合物	公克	公克	碳水化合物	公克	%
糖	公克	公克	糖	公克	*
鈉	毫克	毫克	鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量 其他營養素含量			宣稱之營養素含量 其他營養素含量		

營養標示增列「糖」含量，格式可二擇一

*參考值未訂定
每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值

2. 外觀顏色不過於鮮豔，香味不要太強烈

選購之食品外觀顏色，應避免過於鮮豔、漂亮，香味則避免過於濃郁。食品顏色過於鮮豔、味道濃郁不自然，則表示加工過程中，使用添加物的比例是多的。

3. 多選擇健康的「原型食物」，少吃加工食品

- (一) 原型食物，簡單來說就是未經過複雜加工，可從外觀上判斷其本來樣貌的食材。例如：原塊肉品、新鮮水產、新鮮蔬菜水果等。

原型食物	加工食品(舉例)
鮮奶	調味乳
新鮮馬鈴薯	洋芋片
原塊肉、魚肉	重組肉排、香腸、醃五花肉、臘肉、貢丸、魚丸、魷魚絲
新鮮蔬菜	泡菜、醬菜
新鮮水果	蜜餞
原型堅果	花生醬

一包魷魚絲

鈉居然就占了
1837 毫克

成人每日鈉建議攝取量
不宜超過2400毫克

營養標示看仔細 營養價值聰明算

營養標示		
每份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	每份 每日參考值 百分比
熱量	29.9大卡	299大卡
蛋白質	4公克	40公克
脂肪	0.2公克	2.3公克
飽和脂肪	0.1公克	1.2公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	2.9公克	29公克
糖	2.1公克	21公克
鈉	167毫克	1665毫克
鈣	4毫克	39毫克



廣告

- (二) 原型食物具有食物本來的原貌和味道，其保留的營養素比較多，而大多多的加工食品是看不出原料也吃不出原味的，在製作過程中除了添加過多的糖、鹽、調味料及添加物等外，也容易造成營養素的流失。因此，盡量選擇看得到原型、吃得到原味的天然食物，健康營養才能「龍總來」。

圖片來源：衛生福利部食品藥物管理署食品標示諮詢服務平台

圖片來源：衛生福利部國民健康署