

※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5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	113.05.01	三	蒜味乳酪麵包 + 排骨湯飯						蘋果
02	113.05.02	四	白米飯	味噌洋蔥肉片	滷虱目魚丸(2)	炒油菜	脆筍排骨湯	蔬果汁	
03	113.05.03	五	白米飯	檸檬雞翅	高麗炒什錦	三色豆芽	扁蒲蛋花湯		
04	113.05.06	一	白米飯	蕃茄排骨	沙茶冬粉	炒青江菜	紫菜魚丸湯	鮮乳	
05	113.05.07	二	紅藜飯	瓜子雞	麻筍肉絲	雙色高麗	冬瓜排骨湯	芭樂	
06	113.05.08	三	醬燒肉包 + 南瓜海鮮粥 + 魚鬆						香蕉
07	113.05.09	四	紅藜飯	筍香豆包	香菇蒸蛋	炒空心菜	養生湯	豆漿	
08	113.05.10	五	白米飯	照燒烤雞腿	什錦黃瓜	炒菜豆	珍珠奶茶		
09	113.05.13	一	白米飯	魚丸肉燥	燒賣(2)	炒尼龍白菜	鮮魚味噌湯	優酪乳	
10	113.05.14	二	紅藜飯	蔥油雞	魚香敏豆	炒地瓜葉	火鍋蔬菜湯	西瓜	
11	113.05.15	三	◎麥克雞塊(3) + 什錦麵疙瘩						奇異果
12	113.05.16	四	紅藜飯	三杯麵腸	茶葉蛋	黑椒高麗	黃金豆腐湯	嫩奶	
13	113.05.17	五	白米飯	醬燒豬肋排	玉米炒香腸	多彩海帶絲	柴魚黑輪湯		
14	113.05.20	一	白米飯	清燉排骨	鮮炒扁蒲	薑絲芥藍	蕃茄豬肉湯	鮮乳	
15	113.05.21	二	紅藜飯	香草雞	關東煮	炒小黃瓜	四神湯	洋香瓜	
16	113.05.22	三	南瓜刈包 + 酸菜肉絲 + 麵線羹 + ◎炸薯條						香蕉
17	113.05.23	四	紅藜飯	黃金豆腐(1)	蘿蔔乾炒蛋	炒白菜	蔬菜湯	優酪	
18	113.05.24	五	白米飯	蔥爆肉絲	四喜土豆	炒福山萵苣	綠豆西米露		
19	113.05.27	一	白米飯	獅子頭	黑胡椒肉絲	蒜香莧菜	南瓜雞湯	優酪乳	
20	113.05.28	二	紅藜飯	蠔油翅腿(2)	榨菜炒豆干	燙青花菜	大頭菜排骨湯	鳳梨	
21	113.05.29	三	手撕麵包 + 黃瓜豬肉燴飯 + 蔥花蛋湯						珍珠芭樂
22	113.05.30	四	紅藜飯	花生麵筋	海苔香鬆蛋	蒜香高麗	帶芽豆腐湯	黑豆漿	
23	113.05.31	五	白米飯	冬瓜滷豬肉	雞絲銀芽	絲瓜冬粉	貢丸湯		

備註：1.本月份供應午餐共23天。  
 3.國小每餐提供熱量650大卡-750大卡，◎為油炸品，熱量較高。  
 5.本校午餐使用的豆製品及豆漿為非基因改造。  
 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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>查詢,對部份食材過敏的學童,請避免食用!

2.遇特殊情況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。  
 4.供應乳製品等冷飲時，請速飲用以確保品質。  
 6.本校午餐使用台糖大豆沙拉油。

113年5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

**297期有獎徵答** 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」  
 1.若想要保護視力，我們可以多攝取彩虹蔬果，讓每天飲食更均衡。  
 2.我不喜歡吃蔬菜，只喜歡吃肉，反正完全不吃蔬菜身體也不會變得不健康。  
 (請沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)



✂.....  
 答案：1.( ) 2.( )  
 班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

# 高雄市297期 午餐教育月刊

## 護眼秘訣 - 擺脫「惡」視力

近年來，國人對3C產品的依賴度大幅提升，生活中充斥著手機、電視、平板、電腦等，長時間用眼，會造成眼球疲勞。國民健康署提醒：孩子罹患近視的年紀越小，未來越快演變成高度近視（平均每年近視度數會增加75~100度），若控制不佳，則會增加早年性白內障、青光眼、黃斑部病變等風險，甚至還可能導致失明。

其實能保護眼睛的食物不只有我們普遍知道的玉米、紅蘿蔔，所以我們應該如何從飲食中獲得保護眼睛的營養素呢？就讓我們繼續看下去吧！

當然每天最重要的就是要均衡飲食囉！讓我們先回想一下，自己平常會不會挑食或偏食呢？根據國民營養健康狀況變遷調查顯示：國人蔬菜類、水果類攝取較為不足，所以，我們可以依照「我的餐盤均衡健康飲食」建議：每餐水果拳頭大、菜比水果多一點，多攝取彩虹蔬果：包括富含葉黃素的深綠色蔬菜（例如：菠菜、小黃瓜、青椒等）及各種顏色豐富的水果（例如：奇異果、葡萄等），而在兩餐之間的點心時間，也可以安排補充含豐富維生素E的堅果種子類，像是葵花子、杏仁、核桃都是不錯的選擇，每天適量攝取（一天一茶匙）堅果種子類也有助於減少眼睛相關疾病的風險。

對抗孩童「惡」視力

### 護眼食物

報你知

葉黃素 (蔬果類)

菠菜  


小黃瓜  


青椒  


葡萄  


奇異果  


維生素 E

堅果



堅果中含量較高的有

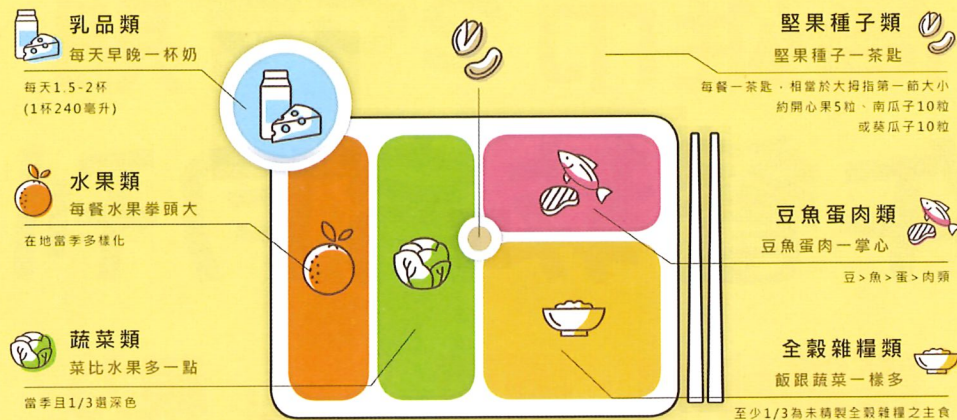
葵花子 杏仁果 核桃



資料來源：食品營養成分資料庫、Br J Ophthalmol 1998;82:907-910

廣告 經費由國民健康署補助  
 食品營養成分資料庫

## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



### 緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

### 種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

### 比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔，建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

## 挑食、偏食

### 一、有什麼差異？

#### 1. 挑食

- (1) 對某些「特定食物」缺乏興趣或不願嘗試。
- (2) 例如：蔬菜類中，某幾樣蔬菜不吃，其他蔬菜都能接受。

#### 2. 偏食

- (1) 六大類食物中，對某一類食物有強烈的喜好或厭惡。
- (2) 例如：完全不吃蔬菜類或者特別愛吃肉類等。
- (3) 影響腸道菌叢發展及神經發育，並可能導致成年期的情緒與心理健康。

### 二、會造成哪些影響？

#### 1. 影響發育

例如：鈣攝取不足會影響骨骼和牙齒正常發育。

#### 2. 若膳食纖維不足、腸胃蠕動變得緩慢，就容易產生便秘問題。

#### 3. 容易造成兒童時期過重與肥胖的發生

鼓勵孩子多吃蔬菜、水果可以降低他們的飢餓感，進而減少高油、高鹽、高糖的食物（如：零食、炸物、含糖飲料等）的攝取，避免造成過重問題。



## 三、孩子挑食、偏食怎麼辦？

### 1. 讓食物樣貌多變化

了解孩子不吃的原因，改變烹調的方式或增加食材種類、形狀變化，藉著顏色的互相搭配及擺盤設計，來吸引孩子的目光、促進食慾。

### 2. 鼓勵孩子多嘗試原本不喜歡吃的食物，或者將該種食物少量切細加入菜色中，讓孩子於不知不覺中慢慢接受。

### 3. 透過食農教育，例如：帶著孩子親自摘菜種菜或一起做菜，讓孩子更認識蔬菜以增加食用接受度。

## 改善孩子挑食偏食的 3大方向!

### 不吃蔬菜

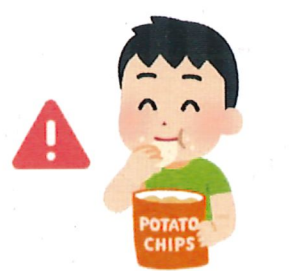
建議方式▶



嘗試不同的烹調方式

### 不吃白飯

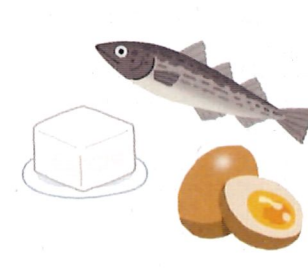
建議方式▶



餐與餐之間不吃零食

### 不吃肉類

建議方式▶



利用其他富含蛋白質的食材取代



孩子不喜歡的食物  
不要避開



以全穀根莖類或  
其他主食取代



多喝一杯奶或豆漿  
補充蛋白質

資料來源：國民健康署網站、食在好健康、董氏基金會食品營養中心、健康 2.0、Heho 健康