

發行人：夏紹彰、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：陳佩汝、吳雅慧 營養師
編審：蔡佩吟、周巧巧 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

114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	114.05.01	四	白米飯	☆瓜仔肉	☆貢丸炒花椰	炒尼龍白菜	玉米排骨湯	奇異果
02	114.05.02	五	白米飯	☆粉蒸肉片	☆黃豆芽炒雞絲	炒高麗菜	南瓜雞湯	
03	114.05.05	一	白米飯	☆麻油炒肉片	☆關東煮	炒青江菜	☆蕃茄蛋花湯	☆鮮乳
04	114.05.06	二	☆雜糧飯	☆五香翅腿(2)	☆肉片炒年糕	炒空心菜	大頭菜排骨湯	芭樂
05	114.05.07	三	☆◎香炸豬排+☆什錦麵疙瘩+葡萄					
06	114.05.08	四	☆雜糧飯	☆筍香豆包	☆茶葉蛋	炒地瓜葉	☆養生湯	☆豆漿
07	114.05.09	五	白米飯	☆三杯魚丁	☆麻筍肉絲	炒菜豆	花菜排骨湯	
08	114.05.12	一	白米飯	☆京都排骨	☆豆芽炒輪片	炒油菜	洋芋排骨湯	☆優酪乳
09	114.05.13	二	☆雜糧飯	☆沙茶雞丁	☆魚香敏豆	雙色高麗	蘿蔔排骨湯	洋香瓜
10	114.05.14	三	☆金榜題名蛋糕+☆狀元及第粥+☆一級棒腿+蘋果					
11	114.05.15	四	☆雜糧飯	☆滷蛋	☆四喜土豆	☆多彩海帶絲	☆麻油菇菇麵線	☆嫩奶
12	114.05.16	五	白米飯	☆糖醋嫩肉	☆鮪魚珍珠丸(2)	炒小黃瓜	☆珍珠奶茶	
13	114.05.19	一	白米飯	☆照燒肉	☆歐式炒玉米	☆蠔油芥藍	蕃茄豬肉湯	☆鮮乳
14	114.05.20	二	☆雜糧飯	☆辣子雞柳	☆榨菜炒豆干	☆蝦米高麗菜	冬瓜排骨湯	西瓜
15	114.05.21	三	☆南瓜刈包+☆酸菜肉絲+☆麵線羹+炒油菜+李子					
16	114.05.22	四	☆雜糧飯	☆三杯麵腸	☆海苔香鬆蛋	薑絲小白菜	☆綜合菇湯	☆優酪
17	114.05.23	五	白米飯	☆◎勁爆香脆雞	☆炒三鮮	炒福山萵苣	☆蔥花蛋湯	
18	114.05.26	一	白米飯	☆咖哩高麗菜	☆豆薯熟狗蛋	炒豆芽	☆四神湯	純果汁
19	114.05.27	二	☆雜糧飯	☆泡菜雞丁	☆鮮燴魚丸	炒青花椰	鮮菇筍湯	鳳梨
20	114.05.28	三	☆檸檬雞翅+☆番茄彩色飯+☆奶香四季豆+☆火鍋蔬菜湯+香蕉					
21	114.05.29	四	☆雜糧飯	☆筍乾油豆腐	☆玉米蒸蛋	吉瓜粉絲	☆當歸素湯	☆優酪乳
22	114.05.30	五	端午節補假					

備註: 1.本月份供應午餐共21天。 2.遇特殊情況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。 114年5月份獅甲400份
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。 獅甲中280份
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。 復興600份
8.學校菜單偶有衛福部公告常見易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、 承印者: 文騰有限公司
含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等 11種及其製品。請查詢後再食用。 電話:588-9076
9. 學校午餐每年皆依規定投保產品責任險等險種。

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

307期有獎徵答

是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 夏季陽氣最旺，容易上火，潮濕悶熱也容易引起腸胃炎及皮膚病。可以適量攝取當令瓜類並注意補充水分。

2. 西瓜是「夏季瓜果之王」，又含有許多人體所需的營養素，吃得愈多愈好。

(請沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

4 班級： 年 班 號 姓名：

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。



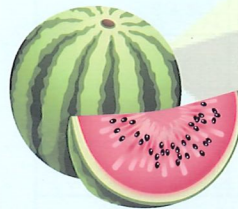
7 月中為大暑，邁向一整年中最熱的時刻。作物迅速生長、雨水豐沛。此時節日照最多、氣溫最高，容易導致中暑，所以宜多喝溫水或常溫水，保持新陳代謝旺盛及水分補充，避免水分流失過多。

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