

臺南市天主教聖功女子高級中學雲頂餐廳午餐菜單 112年12月1日~12月29日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯或其他
12/1	五	五穀飯	雙蔥燒雞	蒜味海帶絲	芥蘭炒花魷魚	香腸炒高麗菜	濃醇奶綠
12/4	一	無肉餐/鰹魚香鬆飯	香菇筍燒豆干	咖哩洋芋	羅勒麻油米血	蒜香菠菜	波霸紅茶
12/5	二	白米飯	花瓜肉燥(台灣豬)	榨菜炒雞絲	水果	蟹味棒高麗菜	味噌豆腐湯
12/6	三	藍帶豬排漢堡	藍帶豬排漢堡	高麗菜絲/小黃瓜片	蘿蔔絲捲	三角薯餅/蕃茄醬	青花菜南瓜濃湯
12/7	四	白米飯	芋頭燜雞	鮭魚聰明蛋	香酥洋香菜紫茄	蒜味高麗菜	冬瓜魚丸湯
12/8	五	蕎麥飯	蒜味魚丁	沙茶冬粉煲	培根沙拉	黑椒豆芽菜	四物杏鮑菇雞湯
12/11	一	白米飯	鳳梨苦瓜雞	小黃瓜炒肉捲	海帶結滷麵輪	蒜味高麗菜	菠菜豬肝湯(台灣豬)
12/12	二	麥片小米飯	樹仔豆腐蒸魚	脆筍炒木耳	沙茶豆芽雞絲	薑絲尼龍菜	四神排骨湯(台灣豬)
12/13	三	麻油雞飯	麻油雞飯	雲頂茶葉蛋	/	蒜味地瓜葉	蕃茄蔬菜湯
12/14	四	白米飯	紹興酒豬腳(台灣豬)	麻婆豆腐	水果	紅蘿蔔絲高麗菜	冬菜粉絲湯
12/15	五	薏仁飯	甜麵醬炒鴨肉	瓢瓜燜貢丸	青花菜拌雞胥	薑味油菜	茉香綠茶
12/18	一	白米飯	塔香三杯雞	冬瓜蒸蛤蜊	海帶根拌香腸	枸杞山茼蒿	桂圓米糕粥
12/19	二	無肉餐/山島香鬆飯	泡菜炒蛋	宮保西芹甜不辣	青椒炒干絲	米粉絲瓜	蔬食酸辣湯
12/20	三	地瓜飯	糖醋魚丁	肉香筍干(台灣豬)	水果	什錦高麗菜	剝皮辣椒蘿蔔雞湯
12/21	四	白米飯	咖哩地瓜雞	玉米粒炒菜脯	香滷冬瓜花枝丸	薑味小白菜	暖暖燒仙草
12/22	五	焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋麵	焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋麵	麥克雞塊*3	/	美味青花菜	蛤蜊巧達濃湯
12/25	一	白米飯	桶筍燜雞	黑椒醬豆腸	蒜香海帶絲	蟬味高麗菜	檸檬紅茶
12/26	二	黑芝麻飯	茄汁魷魚	梅香蘭花干燉蘿蔔	金沙南瓜	大白菜雞捲	香菇雞湯
12/27	三	客家炒米粉	客家炒米粉	風味魚條*2	涼拌小黃瓜	蒜香青花菜	韭香小腸豬血湯(台灣豬)
12/28	四	白米飯	香菇肉燥(台灣豬)	蝦米炒大黃瓜	三色蛋	香蒜高麗菜	紅豆桂圓湯
12/29	五	燕麥飯	豆乳雞	客家小炒	水果	薑味豆芽菜	虱目魚皮湯

每份營養素	總熱量	蛋白質	脂肪	醣類	
12/1	836大卡	23.1克	24.9克	129.4克	*醣類(g): 佔總熱量58-63% *蛋白質(g): 佔總熱量12~14% *脂肪(g): 佔總熱量25-30% *熱量:根據每日 營養素建議攝取 量(RDNA)國中生 及高中生之總熱 量為2100-2500大卡; 以建議攝取量平均值之 1/3~2/5約750~850Kcal。
12/4	846大卡	24.3克	25.3克	130.8克	
12/5	830大卡	28.1克	24.8克	129.0克	
12/6	871大卡	22.6克	26.1克	138.9克	
12/7	827大卡	27.6克	23.0克	126.2克	
12/8	843大卡	23.9克	27.1克	125.3克	
12/11	844大卡	27.4克	24.3克	127.0克	
12/12	820大卡	25.0克	22.5克	128.8克	
12/13	825大卡	25.0克	25.2克	124.6克	
12/14	845大卡	24.6克	25.5克	129.6克	
12/15	831大卡	27.0克	26.0克	121.4克	
12/18	847大卡	24.1克	25.2克	129.0克	
12/19	841大卡	21.6克	25.4克	130.5克	
12/20	832大卡	28.8克	19.7克	133.9克	
12/21	837大卡	22.8克	20.9克	140.0克	
12/22	829大卡	28.6克	23.1克	130.8克	
12/25	829大卡	26.4克	26.8克	121.2克	
12/26	843大卡	31.8克	13.9克	156.2克	
12/27	836大卡	26.7克	26.9克	124.7克	
12/28	834大卡	26.9克	25.1克	129.0克	
12/29	844大卡	29.4克	21.0克	133.4克	

※學校午餐食材一律採用國內在地豬肉(台灣豬)之生鮮食材及其加工品

備註:若遇特殊狀況:如氣候驟變、停水、停電、貨源短缺、菜價上揚或驗收不符合規定,則變動菜單!

我們都是菇類
但我們不一樣熱量分享

單位:100公克 @MISS.JING0518

洋菇 23kcal/3P	美白菇 24kcal/2.4P	鴻禧菇 25kcal/2.9P
秀珍菇 25kcal/3.3P	猴頭菇 25kcal/2.9P	杏鮑菇 30kcal/2.4P
香菇 31kcal/3P	草菇 32kcal/3.8P	金針菇 33kcal/2.6P

嘴破怎麼吃比較快好
給那個常嘴破的朋友看

充足蛋白質 (豆魚蛋肉類)
修補身體組織 調節生理功能

補充維生素C (芭樂、奇異果、木瓜)
促進膠原蛋白形成 助傷口癒合

補充礦物質鋅 (南瓜子、海鮮)
提升免疫力 也與傷口癒合有關

適當使用口內膏 照顧傷口 助傷口癒合

避免質硬或刺激性食物 保護傷口 避免刺激加重症狀

多補充水分 濕潤口腔 避免口乾舌燥

嘴破真的很痛苦,大家日常可以多吃維生素C或是鋅含量高的食物,當嘴破時,會比較快好,但長期沒治癒,還是要看醫生囉!