

※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6月高雄市三民區陽明國民小學營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副食1	副食2	湯品	水果/飲品
06.02.	一	#胚芽米飯、#梅子雞、#豆薯炒肉絲、薑絲油菜、#海結油腐湯 畢業生許願點心: #麻糬冰淇淋					
06.03.	二	#糙米飯	#京都排骨	#小黃瓜雞丁	枸杞空心菜	#蘿蔔黑輪湯	#鮮奶
06.04.	三	畢業快樂餐: 海苔飯、#咖哩肉片燴飯、#檸檬燒烤翅雞翅(1)、雙色花椰、#味噌豆腐湯、蘋果					
06.05.	四	紫米飯	#玉米雞丁	#開陽冬瓜	蒜炒高麗菜	#翡翠豆腐羹	
06.06.	五	#五穀飯	#三杯油豆腐	#什錦炒蛋	燙A菜	#綠豆粉條湯	芭樂
06.09.	一	#燕麥飯	#紅燒魚	#洋蔥玉米肉末	木耳青江菜	#瓠瓜龍骨湯	
06.10.	二	#小米飯	#沙茶肉片	#培根高麗菜	#油蔥地瓜葉	#鮮筍雞湯	#臘味豆漿
06.11.	三	#揚州炒飯					
06.12.	四	#胚芽米飯	#菠蘿燒雞	#蘿蔔炒肉丁	炒有機蔬菜	#黃豆芽排骨湯	
06.13.	五	#芝麻飯	#咕咕油腐	#枸杞毛豆燉蛋	韭菜銀芽	#白菜粉絲湯	奇異果
06.16.	一	#香鬆飯	#芝麻肉絲	#玉米四色	炒鴨白菜	#豆薯蛋花湯	
06.17.	二	#五穀飯	#京醬燒雞	#絲瓜肉片	鮮菇青江菜	#蘿蔔海帶湯	#燕麥奶
06.18.	三	白米飯	#海鮮湯飯配料	#★酥炸雞腿(1)	#冬瓜封	#肉脯餐包(1)	香蕉
06.19.	四	紫米飯	#蒙古烤肉	#黃瓜丸片	#油蔥地瓜葉	#青菜豆腐湯	
06.20.	五	#玉米飯	#回鍋素肉	#三蔬蒸蛋	燙A菜	#檸檬愛玉	芭樂
06.23.	一	#燕麥飯	#芝麻蜜汁雞	#紹子粉絲	薑絲油菜	#玉米帶結湯	
06.24.	二	#糙米飯	#泰式魚丁	#蔥爆甜不辣	#枸杞銀芽	#薏仁排骨湯	#優格
06.25.	三	#白油麵	#酢醬麵配料 (含小白菜)	#日式佃煮	#三角蛋糕(1)	#貢丸湯	蘋果
06.26.	四	#紫米飯	#味噌燒肉	#銀芽鴨片	炒有機蔬菜	#美味鮮菇湯	
06.27.	五	#海苔飯	#南瓜豆腐煲	#豆薯炒蛋	蒜香空心菜	#黃豆芽蕃茄湯	香蕉
06.30.	一	期末特餐: #玉米雞茸粥、#★炸雞塊(3)、#★炸薯條、#凉拌小黃瓜					

備註:
1.6月份用餐21日，113學年度起午餐調整為每餐52元(含食材、燃料費、人事費、維修雜支等，學生只需繳交48元，教育局另補助4元)。
2.未供應水果/飲品之每日熱量約580~650大卡，供應水果/飲品之每日熱量約640~750大卡，標示「★」表油炸品，熱量較高。
3.6月6、13、20、27日為五辛(添加蔥蒜等)蔬食日。
4.本校午餐豆製品皆使用非基因改造黃豆製品。肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。
5.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停電等)變動食譜。
6.本校午餐部分食材，含有衛生福利部公告之11種以上過敏原並以#標示，不適合對其過敏體質者食用。每日菜單食材內容及照片，可至校園食材登錄平台查詢。
https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html?county=34&area=131620&school_type=2&school=64736888
若貴家長經查詢後，有對其食材過敏，請告知其子弟，請避免食用!



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！

想要吃冰清涼一下，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！



* 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。