發　行　人：洪自強、張志遠、王慧君 校長
出　　版：高雄市小港區明義、鳳林、中山國民中學
執行編輯：午餐供應委員會
本期主編：蔡佩吟、謝碧晃 營養師
編　　審：周巧巧、劉秋芳 營養師

本校午餐供應國產肉品及蛋品，並優先選用國產蔬菜類

115年10月份 高雄市立明義/鳳林/中山國民中學菜單

No	日　期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
01	115.10.01	四	米飯	*香酥肉排1	*南瓜炒蛋	薑絲洋白菜	*海芽丁香湯	芭樂
02	115.10.02	五	*義式海陸白醬麵		*沙嗲獅子頭1	雙色花菜	*青菜豆腐蛋花湯	
03	115.10.05	一	米飯	*蜜薯肉丁	*海芽干絲	金菇油菜	冬瓜龍骨湯	*鮮乳
04	115.10.06	二	米飯	*鳳梨豆豉雞	*紫米珍珠丸2	*黃瓜花片	玉米帶結湯	香蕉
05	115.10.07	三	米飯	*茄汁魚丁	*黑輪高麗	炒地瓜葉	*綠豆西米露	
06	115.10.08	四	*筍丁花生拌飯蔬		*白煮蛋1	炒青花菜	*味噌海芽湯	芭樂
07	115.10.12	一	米飯	*梅乾菜燒肉	洋芋三丁	*豆皮青江菜	扁蒲龍骨湯	*豆漿
08	115.10.13	二	米飯	*洋蔥沙茶雞	韮菜銀芽	枸杞莧菜	*芙蓉玉米湯	香蕉
09	115.10.14	三	米飯	*孜筍肉柳	*香菇蒸蛋	蒜炒空心菜	*紅豆芝麻湯圓	
10	115.10.15	四	米飯	*香酥雞丁	*塔香海帶根	蒜香菜豆	*金針菇蛋花湯	芭樂
11	115.10.16	五	米飯	*火鍋特餐		*奶黃包1		
12	115.10.19	一	米飯	*瓜仔香菇肉	*洋蔥玉米炒蛋	*炒絲瓜	鮮筍龍骨湯	*鮮乳
13	115.10.20	二	米飯	*香酥雞排1	*咖哩三寶	木須油菜	*榨菜肉絲湯	香蕉
14	115.10.21	三	米飯	*鹹水肉丁	*雞肉丸2	*扁魚白菜	*綜合薏仁湯	
15	115.10.22	四	米飯	*滷雞腿1	*蕃茄蛋豆腐	薑絲洋白菜	黃瓜龍骨湯	芭樂
16	115.10.23	五	*炸醬乾拌麵蔬		*鍋貼3	雙色花菜	*關東煮	
17	115.10.27	二	米飯	*五香滷豬排1	*金針泡菜炒蛋	*豆皮青江菜	*絲瓜魚丸湯	香蕉
18	115.10.28	三	米飯	*蔥油雞丁	*客家小炒	炒地瓜葉	*綜合甜湯	
19	115.10.29	四	米飯	*魚香肉角	*胡蘿蔔炒蛋	枸杞莧菜	白玉米血糕湯	芭樂
20	115.10.30	五	*味噌拉麵		*香酥雞翅1	炒青花菜		

備註：1.本月份供應午餐20日。　2.遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。　115年10月明義中1330份
3.每餐提供700大卡~850大卡，含全穀雜糧類5~6份，蔬菜類1.5~2份，豆魚蛋肉類2~2.5份，油脂類2~3份及水果類1份(或乳品類1份)。　鳳林中200份
4.10/08日及10/23日為響應節能減碳活動，提供低碳蔬食餐。　5.本校午餐食材所使用的黃豆製品，為非基因改造。
6.本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

為立即了解學生及家長午餐相關建議，請多利用午餐建議表單給予回饋， 定期統整意見資料提供營養師及廚房參考，連結網址亦公告於校網「午餐資訊內」。
表單連結網址及QRCODE：https://forms.gle/ZTRp1LMwSWyHcaHb8

高雄市319期 午餐教育月刊

青春期轉大人，你吃對了嗎？

青春期是孩子從兒童轉變為成人的重要過渡期，8 至 14 歲更被視為成長發展的黃金期。

為什麼現在總是特別容易餓？

你有沒有發現，最近上完兩節課肚子就咕嚕嚕叫？體育課跑幾圈就覺得體力透支？ 因為你正準備進入或者已經進入人生第二個成長黃金期 - 青春期！這個階段身體快速抽高、肌肉增加，人體需要的熱量、蛋白質及各種營養素 (鈣、鎂、維生素…) 都會增加。因此吃得對、補得夠，才能為身體打好底子！

青春期必備的「長高與好氣色」神器

1. 鈣質：骨骼發育的基石

人生有 45% 的骨量是在青春期累積的！想長高、骨頭強壯，這些食物需要多吃：

豆類：豆腐、豆干
乳品：鮮奶、優格、優酪乳、起司（每天 1.5 ~ 2 杯）
蔬菜：芥藍、莧菜、地瓜葉等深綠色蔬菜
海鮮：小魚干、蝦米、罐頭鯖魚或鰻魚 (魚骨可以全部入口)
避坑小提醒：不喝咖啡、濃茶和可樂汽水，這些飲料可是會讓鈣質偷偷流失掉喔！

2. 鐵質：精神百倍的秘密

男生因為肌肉量增加、女生因為生理期因素，都需要補充鐵質才不會容易疲倦或貧血，以下是建議的食物：

肉類與內臟：豬肉、牛肉、雞肉、豬肝
海鮮：牡蠣、魚類
蔬菜：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜
小撇步：飯後吃一顆芭樂、橘子或柳丁，水果內含的維生素 C 能讓鐵質吸收率大幅提升！

青春期常見飲食地雷

地雷 1 不吃早餐：

容易造成上課注意力不集中，而且長期下來因為身體代謝率下降及午餐報復性的暴飲暴食，反而更容易變胖喔！

地雷 2 常常吃外食與炸物：

外食及炸物幾乎是”高油高鹽”的餐點，這些飲食習慣會讓身體發炎，甚至引起肥胖問題。

地雷 3 靠手搖飲跟零食當正餐：

餓了請選擇健康的點心，例如：鮮奶、豆漿、水果或吐司。

地雷 4 盲目追求減肥節食：

過度節食會造成營養不良，甚至引發厭食症或暴食症，嚴重傷害身體健康。



青春期是身體成長的重要階段，充足的蛋白質、鈣質和鐵質可以增長肌肉、促進骨骼生長，另外攝取充足的蔬果增加膳食纖維的攝取以及規律的運動也相當重要，教育部國教署提出 85210 這個健康的成長密碼，希望大家一起來實踐，為我們的健康加把勁！

85210 健康成長通關密碼

8 每天睡足 8 小時，長高又專注。

5 天天吃滿 5 份蔬果，補足膳食纖維。

2 每天使用 3C 產品不超過 2 小時，保護眼睛。

1 每天運動 30 分鐘至 1 小時，身材勻稱有活力。

0 只喝白開水，含糖飲料歸 0！



（資料來源：青春期營養參考手冊、台大醫院營養室兒童專欄、教育部國民及學前教育署）



※本校午餐供應國產蛋品，並優先選用國產蔬菜

115年10月份 高雄市明義/中山/鳳林國民中學素食菜單

No	日　期	星	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
01	115.10.01	四	米飯	*三杯油豆腐	*南瓜炒蛋	薑絲洋白菜	海芽菇菇湯	芭樂
02	115.10.02	五	*義 式	白 醬 麵	*麥克酥塊 2	雙色花菜	*青菜豆腐湯	
03	115.10.05	一	米飯	*馬鈴薯燒豆干	*海芽干絲	油菜金菇	冬瓜紅棗湯	*鮮乳
04	115.10.06	二	米飯	*鳳梨豆包 1	*香酥秀珍菇	*黃瓜花片	玉米帶結湯	香蕉
05	115.10.07	三	米飯	*咕咾油腐	芹香高麗	炒地瓜葉	*綠豆西米露	
06	115.10.08	四	*筍 丁 花 生	拌 飯 蔬	*白煮蛋1	炒青花菜	*味噌海芽湯	芭樂
07	115.10.12	一	米飯	*梅乾菜油腐	洋芋三丁	*豆皮青江菜	*扁蒲湯	*豆漿
08	115.10.13	二	米飯	*回鍋豆干	菇香銀芽	枸杞莧菜	*芙蓉玉米湯	香蕉
09	115.10.14	三	米飯	*蔭豉油豆腐	*香菇蒸蛋	炒空心菜	*紅豆芝麻湯圓	
10	115.10.15	四	米飯	*椒鹽豆干	*塔香海帶根	薑爆菜豆	*金針菇蛋花湯	芭樂
11	115.10.16	五	米飯	*火 鍋	特 餐	*奶黃包1		
12	115.10.19	一	米飯	*瓜仔油腐	*什錦炒蛋.	炒絲瓜	*鮮筍湯	*鮮乳
13	115.10.20	二	米飯	*酥豆包1	*咖哩三寶	木須油菜	*榨菜金菇湯	香蕉
14	115.10.21	三	米飯	*鹹水豆干	*什錦煎 1	菇香白菜	*綜合薏仁湯	
15	115.10.22	四	米飯	*塔香茄子百頁	*蕃茄蛋豆腐	薑絲洋白菜	*黃瓜豆皮湯	芭樂
16	115.10.23	五	*炸 醬 乾	拌 麵	地瓜1	雙色花菜	*關東煮	
17	115.10.27	二	米飯	*滷五香豆干1	*金針泡菜炒蛋	*豆皮青江菜	絲瓜湯	香蕉
18	115.10.28	三	米飯	*客家小炒	炒茭白筍	炒地瓜葉	*綜合甜湯	
19	115.10.29	四	米飯	*麻婆豆腐	*胡蘿蔔炒蛋	枸杞莧菜	銀蘿帶結湯	芭樂
20	115.10.30	五	*味 噌	拉 麵	*豆雪餘塊1	炒青花菜		

備註：1.本月份供應午餐20日。
2.遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。
3.每餐提供700大卡~850大卡，含全穀雜糧類5~6份，蔬菜類1.5~2份，豆、蛋2~2.5份，油脂類2~3份及水果類1份(或乳品類1份)。
4.本校午餐食材所使用的黃豆製品，為非基因改造。
5.本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示。

為立即了解學生及家長午餐相關建議，請多利用午餐建議表單給予回饋， 定期統整意見資料提供營養師及廚房參考，連結網址亦公告於校網「午餐資訊內」。
表單連結網址及QRCODE：https://forms.gle/ZTRp1LMwSWyHcaHb8