

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)



發行人：吳國泰、李信興、楊世傳 校長
出版：高雄市苓洲、壽山國小、興仁國中

執行編輯：黃煌媚 營養師
本期主編：陳怡孜、蔡佩吟 營養師
編審：周巧巧 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食材

高雄市苓洲、壽山國小、興仁國中115年10月份午餐菜單

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
☆ 1	10.01	四	小米飯＊	洋蔥豬柳	胡蘿蔔炒蛋＊	炒青江菜	丁香魚味噌豆腐湯＊	西瓜
2	10.02	五	海苔芝麻飯＊	蕃茄炒蛋＊	洋芋玉米＊	炒甘藍	綠豆芋圓湯＊	
3	10.05	一	糙米飯＊	味噌燒肉＊	粉絲四季豆	炒小白菜	黑輪蘿蔔湯＊	香蕉
4	10.06	二	小米飯＊	和風醬拌雞絲＊	竹筍炒肉片	炒福山萵苣	紫菜蛋花湯＊	優酪乳＊
5	10.07	三	糙米飯＊	＊鱸魚海鮮湯飯配料(甘藍、魚丸、豬絞肉、胡蘿蔔)		烤地瓜(1)＊	炒青花椰	芭樂
6	10.08	四	白米飯	咖哩腓肉丁	紅蔥雞絲拌銀芽＊	炒油菜	味噌豆腐湯＊	鮮奶＊
7	10.12	一	小米飯＊	大薄片	上湯燴鮮菇	甘味冬瓜＊	補鈣豆腐湯＊	香蕉
8	10.13	二	糙米飯＊	三杯雞	豆干拌海絲＊	炒甘藍	蘿蔔排骨湯	鮮奶＊
9	10.14	三	義大利麵條＊	番茄肉醬義大利麵＊	烤雞腿(1)	炒青花椰	南瓜濃湯＊	洋香瓜
10	10.15	四	玉米飯＊	泰式酸辣雞	洋蔥炒蛋＊	胡麻醬拌菠菜	冬瓜薏仁排骨湯＊	豆漿＊
☆ 11	10.16	五	海苔芝麻飯＊	素麻婆豆腐＊	滷蛋＊	炒油菜	當歸鮮菇湯	優酪乳＊
12	10.19	一	小米飯＊	橙汁燒排骨	豆薯炒蛋＊	炒青江菜	低脂蔬菜鍋	香蕉
13	10.20	二	糙米飯＊	黑醋雞肉拌炒蔬菜	魷魚咖哩馬鈴薯＊	椒鹽銀芽	絲瓜蛋花湯＊	鮮奶＊
14	10.21	三	烏龍麵＊	鍋燒烏龍麵(腿肉絲、貢丸、甘藍、豆芽)＊	鍋貼(2)＊	炒小黃瓜	貝殼紅豆麵包(1)＊	優酪乳＊
15	10.22	四	糙米飯＊	古早味肉燥	四季豆炒豆乾菜脯＊	紅燒冬瓜	蔭鳳梨香菇雞湯	西瓜
☆ 16	10.23	五	海苔芝麻飯＊	南瓜堅果蛋＊	干絲拌海帶＊	炒油菜	麻油猴頭菇蔬菜湯＊	果汁
17	10.27	二	小米飯＊	筍乾控肉	白菜冬粉	橄欖油拌菠菜	冬瓜薏米燉鴨湯＊	鮮奶＊
18	10.28	三	糙米飯＊	＊虱目魚肚湯泡飯(小管、甘藍、芹菜、絞肉)		檸檬雞翅(1)	炒青花椰	芭樂
19	10.29	四	白米飯	洋芋燜肉	塔香豆干＊	炒油菜	絲瓜蛋花湯＊	香蕉
☆ 20	10.30	五	玉米飯＊	植物肉滷油豆腐＊	玉米菜卜蛋＊	炒甘藍	紅豆芝麻湯圓＊	

1. 依據115年6月18日高市教健字第11534413300號，115學年度起公私立國中小學生營養午餐免費。

2. 本月份供應午餐20日。

3. 午餐含有黏性的食材(如年糕、湯圓等)、圓形食材(如荔枝、粉圓、丸類等)、肉類骨頭或魚刺，請家長及導師提醒學童用餐時勿交談且細嚼慢嚥，避免噎食或刺傷。

4. 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(下載APP)查詢，相關食材資訊及照片皆提前一周公布，請提醒學童避免食用含過敏的食材。衛福部公告之11種以上過敏原甲殼類、芒果類、花生類、奶類、蛋類、堅果類、芝麻類、含麩質穀物、大豆類、魚類、亞硫酸鹽類(請掃右邊QRcode)，對其過敏體質者禁止食用。

5. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

6. 食譜設計根據教育部「學校午餐營養素建議量及中小學學校午餐食物內容」，每餐提供620至830大卡。

7. 符號☆表示為蔬食日。符號◎表示本道菜為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油及勿再選用油炸菜色。

8. 為讓學童獲得整日適量、均衡、多樣化的健康飲食，請家長提供學校當日午餐未供應的食物，以補足未攝取到的營養素。



(319期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 為了長高和好氣色，我可以多吃炸雞和汽水來補充營養？

2. 85210健康成長通關密碼中的"2"是指每天用3C產品不超過2小時，以保護我們的眼睛？

(請沿虛線剪下並於10月15日前投入午餐信箱)

答案：1.() 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____