

高雄市鼓山區鼓山高中

112 年 4 月份 午餐 食譜

供餐日數： 17日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
4/6	四	米飯	佳宴炒飯料	海苔鮪魚鬆	芝麻長豆	養生雞肉湯	小蕃茄	665
4/7	五	燕麥飯	豆乳雞	鐵板豆腐	蒜香油菜	黃瓜排骨湯	果汁	776
4/10	一	香鬆飯	紅燒豆包(1)	蕃茄炒蛋	螞蟻上素	海帶玉米湯	鮮奶	832
4/11	二	麵食(烏龍麵)	照燒肉片(餡料用)	口袋餅(1)	/	烏龍麵湯(料湯分開)	茂谷柑	668
4/12	三	燕麥飯	味噌燉肉	高麗燴炒	蒜香尼龍菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	804
4/13	四	五穀飯	特調雞排(1)	玉米炒蛋	金菇青江	四神排骨湯	蓮霧	756
4/14	五	芝麻香飯	椒鹽魚米丁	麻婆豆腐	蒜香地瓜葉	豆薯鮮雞湯	/	624
4/17	一	米粥	鮮蔬百匯粥料	雙色花捲	帶絲三絲	/	豆漿	644
4/18	二	胚芽飯	梅子雞丁	柳葉魚(2)	枸杞菠菜	蘿蔔排骨湯	葡萄	737
4/19	三	燕麥飯	五味豬排(1)	田園四喜	青江扒鴿蛋	蕃茄營養湯	鮮奶	840
4/20	四	小米飯	腰果雞丁	三色豆腐	芝香油菜	金菇蛋花湯	小蕃茄	749
4/21	五	薏仁飯	筍干扣肉	四季豆肉香蛋	黃瓜花片	玉米雞肉湯	/	764
4/24	一	芝麻香飯	鴿蛋若燥	泰香豆包	雙色花菜	田園鮮蔬湯	果汁	723
4/25	二	五穀飯	蒜泥白肉	鮮炒花枝	燙地瓜葉	芋汁西米露	蕃石榴	735
4/26	三	薯香飯	滷雞翅(1)	豆薯炒蛋	蒜香空心菜	冬瓜排骨湯	優酪乳	850
4/27	四	麵食(牛排麵)	黃金魚塊(3)	醬燒小肉包(1)	/	香菇肉羹	香蕉	729
4/28	五	燕麥飯	蔥爆肉片	多彩玉米	有機蔬菜	鮮筍雞肉湯	/	770

1. 本校午餐供應國產豬肉。

●**蔬食三好·蔬醒真好**「週一無肉日」是政府發起的全民減碳政策之一，希望將「週一無肉日」的國際環保運動引進國內。

【一好】、減緩全球暖化

「肉食」對環境的衝擊(大量肉食促使現代畜牧業工業化、量產化)：

- 佔用全球70%的農地。
- 耗用全球30%的淡水(生產1個牛肉漢堡，耗用2400公升的水，相當於1個人兩個月洗澡的用水量)。
- 溫室氣體是造成全球暖化和氣候災難的主因，全球溫室氣體18%來自畜牧業比交通運輸業13%還多(牲畜排放甲烷造成溫室效應的能力是二氧化碳的23倍以上)。

【二好】、有益人體健康

「蔬食」降低許多疾病的罹患率包括肥胖、高血壓、糖尿病、心臟血管疾病及癌症 等等，進而降低死亡率。

- 一位素食者得心臟病而死的機會，比肉食者低了三分之二，因得癌症而死亡的機會，比肉食者低了二分之一。

【三好】、愛護動物 尊重生命

- 為了口腹之欲，每秒鐘1776隻牲畜被宰殺，每年超過560億隻。
- 全球穀物大約有36%是給牲畜食用；但目前全球卻有約7.9億人處於挨餓中。
- 「蔬食」不用宰殺動物來填飽肚子，可以餵飽更多人，自然能夠輕安自在。