

月份學生午餐食譜設計

年節飲食健康吃
吃肉搭蔬菜，天然食材比較好，每餐七分飽，水果不可少，甜食飲料少攝取，零食切記吃不停。火鍋多選新鮮肉，青菜菇菇豆腐海鮮為首選，少吃加工身體好。
烹煮方式
健康吃的料理方式可以改以蒸、煮、烤、燉、滷等方式來取代煎、炸、裹粉、勾芡等使用高油脂的烹調方法，可以減去過多的油脂攝取。
例如肉類改以燉、滷、烤的方式烹煮，蘿蔔糕改以蒸的方式取代油煎。
進食順序
蔬菜類優先，再吃肉類，這樣的順序可以讓肉類的攝取量減少。

~午餐一律使用國產豬肉食材~