



# 吉米營養月刊

2015

9月號

吉米<sub>YIMI</sub>的堅持<sub>堅持</sub>吉米<sub>YIMI</sub>的承諾<sub>承諾</sub>，為<sub>為</sub>全力<sub>全力</sub>配合<sub>配合</sub>台中<sub>台中</sub>市政府<sub>市政府</sub>加碼<sub>加碼</sub>5元<sub>5元</sub>之<sub>之</sub>補助<sub>補助</sub>政策<sub>政策</sub>，及<sub>及</sub>提升<sub>提升</sub>學校<sub>學校</sub>午餐<sub>午餐</sub>食品<sub>食品</sub>質<sub>質</sub>，蔬<sub>蔬</sub>食<sub>食</sub>日<sub>日</sub>豆<sub>豆</sub>製<sub>製</sub>品<sub>品</sub>使<sub>使</sub>用<sub>用</sub>非<sub>非</sub>基<sub>基</sub>因<sub>因</sub>改<sub>改</sub>造<sub>造</sub>豆<sub>豆</sub>製<sub>製</sub>品<sub>品</sub>，提<sub>提</sub>高<sub>高</sub>規<sub>規</sub>格<sub>格</sub>大<sub>大</sub>小<sub>小</sub>，將<sub>將</sub>原<sub>原</sub>本<sub>本</sub>雞<sub>雞</sub>腿<sub>腿</sub>一<sub>一</sub>隻<sub>隻</sub>120g<sub>120g</sub>的<sub>的</sub>規<sub>規</sub>格<sub>格</sub>提<sub>提</sub>升<sub>升</sub>到<sub>到</sub>一<sub>一</sub>隻<sub>隻</sub>200g<sub>200g</sub>，充<sub>充</sub>份<sub>份</sub>達<sub>達</sub>到<sub>到</sub>該<sub>該</sub>項<sub>項</sub>補<sub>補</sub>助<sub>助</sub>經<sub>經</sub>費<sub>費</sub>的<sub>的</sub>長<sub>長</sub>期<sub>期</sub>效<sub>效</sub>益<sub>益</sub>，期<sub>期</sub>望<sub>望</sub>老<sub>老</sub>師<sub>師</sub>及<sub>及</sub>學<sub>學</sub>生<sub>生</sub>們<sub>們</sub>可<sub>可</sub>以<sub>以</sub>繼<sub>繼</sub>續<sub>續</sub>給<sub>給</sub>吉<sub>吉</sub>米<sub>米</sub>支<sub>支</sub>持<sub>持</sub>與<sub>與</sub>鼓<sub>鼓</sub>勵<sub>勵</sub>，讓<sub>讓</sub>吉<sub>吉</sub>米<sub>米</sub>可<sub>可</sub>以<sub>以</sub>有<sub>有</sub>更<sub>更</sub>強<sub>強</sub>大<sub>大</sub>的<sub>的</sub>動<sub>動</sub>力<sub>力</sub>永<sub>永</sub>續<sub>續</sub>為<sub>為</sub>您<sub>您</sub>服<sub>服</sub>務<sub>務</sub>~ 非<sub>非</sub>基<sub>基</sub>因<sub>因</sub>改<sub>改</sub>造<sub>造</sub> ←



104.8.31麻<sub>麻</sub>婆<sub>婆</sub>豆<sub>豆</sub>腐<sub>腐</sub>



104.9.2芝<sub>芝</sub>麻<sub>麻</sub>烤<sub>烤</sub>大<sub>大</sub>雞<sub>雞</sub>腿<sub>腿</sub>

榮洲食品股份有限公司			
銷貨單		地址：台中市西區工業區41路17之11號 電話：04-2398488 傳真：04-23979751	
客戶名稱：吉米餐食工廠(團體)	客戶編號：7996311	銷貨日期：2015/8/31	
客戶地址：台中縣外埔鄉鐵山村民生路25號		銷貨單號：1040831116	
洽詢電話：04-26833936	客戶編號：12528	負責業務：B3 洪建宏	
品名/規格描述	數量/單位	單價	金額
非基因改造白干盤打丁			

## 中秋月圓人圓，低卡冰皮月餅DIY

【地瓜枸杞冰皮月餅】餅皮材料：市售冰皮預拌粉250g、冰開水300g、南瓜100g、橄欖油15g、蒟蒻果凍模型、玉米粉少許  
內餡材料：地瓜360g、枸杞36g

營養成份：醣類19.0(g)、蛋白質1.8(g)、脂肪1.5(g)、熱量97(kcal)



南瓜蒸熟後加300克冰開水，用果汁機打碎，過濾取南瓜汁

預拌粉與250克南瓜汁及橄欖油拌勻，揉至麵糰均勻後冷凍1小時

地瓜切片蒸熟，攪拌成泥，放至涼備用，繼續拌入枸杞

餅皮分為每個25g，餡料分為每個20g。取麵糰包入內餡

揉圓後放入模型中填滿，壓緊脫模。成品冷凍2小時，食用前取出冷藏退冰回軟



# 認識基因改造食品



基因改造食品 (GM Foods) 是以現代基因工程技術從 GMO 製造出的食品，它在市面呈現的方式有以下三大類：

- (一) 食品本身含有新基因，如含抗除草劑農藥基因的黃豆。
- (二) 加工食品成分含有新基因，如基因改造黃豆作出的豆腐。
- (三) 純化精製的食品如黃豆油，其原料雖為基因改造黃豆，純化精製後卻不含有新基因。

## 市面最常見的基因改造食品是什麼？



市面最常見的基因改造食品，其成份是來自經基因改造的黃豆和玉米。經基因改造的黃豆可加工製成醬油、黃豆粉，或用來製造餡餅、食用油及其他豆類食品；經基因改造的玉米則可加工製成玉米油、麵粉或糖漿，再用來製造零食、糕餅和汽水。



目前取得我國基因改造食品原料查驗登記許可流通之基因改造食品項目有：  
黃豆、玉米、棉花、油菜



### 高層次加工品

應標示「基因改造」或「本產品為基因改造加工製成，但已不含基因改造成份」等字樣。



# 有機農產品標章

「有機」是法定名詞，除了做到不灑農藥、不施化肥、不用抗生素、不破壞生態等生產過程之外，還須經過驗證單位的認證，依法標示，才能算是合格的有機產品。

\* 選購有機農產品應注意：

產品包裝（包括外箱包裝）上應以印刷或標籤黏貼方式，於包裝上明顯處標示以下項目：

- (1) 產品名稱
- (2) 生產者（或分裝業者）姓名、電話
- (3) 驗證機構名稱、電話
- (4) 內容物重量或數量



「有機農產品」何處買？

1. 有機農產品專賣店。
2. 連鎖超市或百貨公司超市之有機專櫃。
3. 共同購買（如主婦聯盟之集體採購等）。
4. 逕洽驗證合格之有機農場。
5. 有機農業全球資訊網網路市場查詢。
6. 有機農產品展售會。
7. 宗教團體、公、私民營機構或醫院之福利活動等。
8. 結合休閒農場或農場自然體驗之相關活動。





# 營養專欄：

## 烤肉吃多會致癌嗎？

謝昭儀 營養師

臨床研究已證實，烤肉過程伴隨產生之致癌物質，可能會增加癌症發生的風險，如：胃癌、結腸癌和乳癌等，而這些致癌物主要分為3種：

1. **多環芳香碳氫化合物 (PAHs)**：木炭在燒烤過程中，產生之煙霧或食物燒焦部份含量最高。
2. **亞硝酸胺**：香腸、培根、火腿等食材中含有硝酸鹽及亞硝酸鹽，經高溫調理後會轉換成亞硝酸胺，此物質已被證實會增加胃癌發生率。
3. **異環胺 (HCAs)**：肉類等富含蛋白質之食材，經高溫100°C以上及長時間燒烤後產生。



## 應該如何減少烤肉致癌物質的攝取呢？

1. **多吃十字花科蔬菜**：如高麗菜、花椰菜及甘藍菜，可利用生菜包裹肉類或燙青菜以增加蔬菜攝取。
2. **多攝取富含維生素C之水果**：文旦、柚子、木瓜、奇異果、芒果、柳橙、香蕉、鳳梨、葡萄柚、蕃茄、檸檬、蘋果...等水果，都含有大量的維生素C，可增加抗氧化或抗癌的能力。
3. **多選中、低脂動物性食品、少吃高脂肉類**：低、中脂動物性食品，如：去皮雞肉、豬里肌肉、蝦、蛤、花枝或鯛魚片，都是良好的蛋白質來源。
4. **調整烤肉用具的選擇**：建議改以鐵盤，取代使用木炭及鐵架的烤肉方式，降低致癌煙霧產生。

資料來源：華人健康網

發行：吉米食品有限公司 發行人：溫黃順惠 圖文編輯：營養師/柯巧芬、謝昭儀、薛惠馨、林佩君、謝世明  
參考資料：Kingnet 國家網路醫院、衛福部食品藥物管理署、有機農業全球資訊網、華人健康網  
校稿：總經理/溫榮鋒、助理/林美華 聯絡電話：0800-200-265  
E-mail：wjf5252000@yahoo.com.tw 地址：台中市外埔區長生路265號