



吉米營養月刊

2015

9月號

吉米的堅持吉米的承諾，為全力配合台中市政府加碼5元之補助政策，及提升學校午餐品質，蔬食日豆製品使用非基因改造豆製品，提高

規格大小，將原本雞腿一隻120g的規

格提升到一隻200g，充分達到該

項補助經費的長期效益，期望老師

及學生們可以繼續給吉米支持與

鼓勵，讓吉米可以有更強大的動力

永續為您服務~



104.8.31麻婆豆腐

榮洲食品股份有限公司			
銷貨單		地址：台中市西屯區工業區41路17之1號	
		電話：04-2398488 傳真：04-2397751	
戶名稱：吉米餐食工廠(團體)	客戶編號：7996311	銷貨日期：2015/8/31	
戶地址：台中縣外埔鄉鐵山村長生路25號		銷貨單號：040831116	
聯絡電話：04-26833936	客戶編號：2828	負責業務：張淑麗	
品名	規格描述	數量/單位	單價
	非基因改造白干盤切丁		

非基因改造 ←



104.9.2芝麻烤大雞腿

中秋月圓人不圓，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300克、南瓜100克、橄欖油15克、蒟蒻果凍模型、玉米粉少許

內餡材料：地瓜360克、枸杞36克

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



南瓜蒸熟後加300克冰開水用果汁機打碎，過濾後取南瓜汁

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，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，它在市面上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。

市面上最常見的基因改造食品是什麼？



市面上最常見的基因改造食品，其成分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。



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下列項目：

- (1) 產品名稱
- (2) 生產者（或分裝業者）姓名、連絡電話
- (3) 驗證機構名稱、連絡電話
- (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。



營養小專欄： 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分含量最高。
2. **亞硝胺**：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 致癌物的攝取呢？

1. **多吃十字花科蔬菜**：如高麗菜、花椰菜及甘藍菜等，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