營養午餐 112蔡誼陵

每當到了第四節課，我的肚子就已經餓的一直叫個不停「咕嚕咕嚕」歐!"地獄十分鐘”我的肚子又在鬧空城計了, 看來是該好好的祭拜我的五臟廟了並打打牙祭啦!但這也代表了另一件事,中午了,準備吃午餐了。營養午餐是我來的原動力,吃完午餐才會有力氣迎接下午的課程,所以營養午餐是我的元氣補給站,對我來說 可是來學校不可或缺的必需品啊!

在學校念書的時候，與朋友同學一起享用午餐，緩慢的隊伍排成一排，好朋友排在一起或按照號碼，一邊聊天一邊慢慢的前進，然後中於輪到你了，所有菜色呈現在眼前，小時後跳過蔬菜直接來到大魚大肉呢~

曾經有人說:「早餐吃得好,午餐吃得飽,晚餐吃得少。」一 天的活力就靠午餐了,吃飽了就有足夠的力氣,去完成下午的事情了。在學校,我最喜歡午餐時間了,每天都有不同的菜色,樣樣都使我垂涎三尺,每餐都使我大飽口褔.尤其星期三,通常會有義大利麵,炒飯，甜湯….那時通常整盤菜都會被吃光,甚至有時還會不夠呢!廚房阿姨們總是能滿足我們口腹之欲!

不是每一餐都可以使我們滿足,有時候有些菜不是令人食指大動,反而有點反胃欲吐,我覺得有時候調味料可以不用太多,適量就好,因為料加太多,反而弄巧成拙,應該"少油.少鹽.少糖”才能吃的身體間 康 有時候可以清淡些.我也建議每週一可以吃素,不要常吃肉,又可以為地球暧和盡力 且 如果每一天,都可以有水果,我覺得會更好,因為吃水果可以幫助消化 對身體也有幫助 但還是適量就好。

 其實我知道,人要知褔惜褔,不能浪費,所以盡量不要挑食,因為每餐都是經過規劃要營養均衡又要考慮熱量,而我也可以體會午餐廠商們的辛苦,也謝謝午餐廠商打理我們每天營養午餐,況且 雖然本人不是基督教徒 但每中午還是會跟著依軒一起禱告 我每天都會和耶穌說"親愛的耶穌啊~謝謝您賜予我如此豐盛的美味佳餚 我會將他們全都吃光 絕不挑食 也希望未來的每一天都一切順利.美好 阿門~"也幾乎沒有食言而誹過 會從我的餐盤裡倒進廚餘桶裡的只有骨頭或一些小渣渣之類的...... 所以每天的營養午餐都一定要吃飽 才能營養均衡喔!