

113年 11月 午餐食譜營養介紹暨意見表

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 營養價值 |
|-------|----|------|--------|--------|-------|--------|---|
| 11/1 | 五 | 白米飯 | *壽喜醬燒魚 | 三杯杏鮑菇 | 蒜炒大陸妹 | 白菜魚丸湯 | 小白菜含有膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等營養素。能舒緩緊繃的心情，可平緩思緒。 |
| 11/4 | 一 | 洋蔥仁 | 咕咾肉 | 金茸什錦 | 蒜香空心菜 | *蕃茄蛋花湯 | 蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的蕃茄紅素（是胡蘿蔔素的一種），具有多重生物效應，如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝，抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂。 |
| 11/5 | 二 | 紫米飯 | 甜麵醬炒鴨 | 滑炒大白菜 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 鴨肉中的脂肪酸熔點低，易於消化。所含B族維生素和維生素E較其他肉類多，能有效抵抗腳氣病，神經炎和多種炎症，還能抗衰老。 |
| 11/6 | 三 | 米食 | *鮭魚聰明粥 | 筍干豬腳 | 薑絲小白 | 小肉包 | 鮭魚肉中富含EPA和DHA，可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，及活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效。 |
| 11/7 | 四 | 糙米飯 | 五香肉燥 | 蘿蔔燒麵輪 | 有機蔬菜 | *魚皮湯 | 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環。 |
| 11/8 | 五 | 白米飯 | 梅燒豆干 | *木須炒蛋 | 菇炒高麗菜 | 南瓜玉米湯 | 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 |
| 11/11 | 一 | 蕎麥飯 | 麻油雞 | *玉米炒蛋 | 蒜炒莧菜 | 紅豆紫米湯圓 | 麻油富含不飽和脂肪酸，是很好的油脂，常用於食補；可以長肌肉、幫助皮膚復原，皮膚易乾裂的患者就可以使用。 |
| 11/12 | 二 | *芝麻飯 | 醬爆豬柳 | 三色瓠瓜 | 有機蔬菜 | 四神排骨湯 | 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。 |
| 11/13 | 三 | 麵食 | 鍋燒拉麵 | *茶葉蛋 | 雙色花椰 | 椰子葡萄吐司 | 花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；含有鉀有助於預防高血壓；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞。 |
| 11/14 | 四 | 白米飯 | 蔥燒雞腿 | 培根豆芽 | 有機蔬菜 | 菱角湯 | 豆芽中含有豐富的維生素C，可以治療壞血病，富含纖維素能清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積，能防止心血管病變。 |
| 11/15 | 五 | 小米飯 | *香酥魚排 | 菇燒豆菊 | 枸杞絲瓜 | 沙茶小卷羹 | 小卷是軟體動物的頭足綱的動物，鎖管其實是透抽、中卷、小卷的通稱，主要是以體型來分類。蛋白質含量跟礦物質鉀豐富，可以幫助增強抵抗力。 |
| 11/18 | 一 | 五穀飯 | 粉蒸排骨 | 小瓜雞絲 | 蒜香油菜 | 翡翠豆腐羹 | 豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於於心血管疾病的預防。 |
| 11/19 | 二 | 地瓜飯 | 蘑菇豬肉 | 筍絲豆干 | 有機蔬菜 | 鮮菇湯 | 金針菇含有人體所需的多種胺基酸、胡蘿蔔素、粗纖維，適量食用可增強機體的生物活性，促進新陳代謝，有利於其他營養成分的吸收，對兒童的生長發育及智力發展，很有助益。 |
| 11/20 | 三 | 米食 | *海鮮粥 | *丁香花生 | 椒鹽四季豆 | 鍋貼 | 丁香魚乾鈣質含量高，蛋白質含量也很豐富。可以「補鈣」外，還含有EPA、DHA，能預防心血管疾病，是很好的食物。但因鈉含量也不低，高血壓、心血管疾病患者及腎臟病患食用時要節制。 |
| 11/21 | 四 | 白米飯 | 味噌燒肉片 | 鮮煮冬瓜 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 冬瓜富含鉀及膳食纖維，低鈉鹽含量較低，有益心血管健康。而冬瓜所含的丙醇二酸可抑制糖類轉化為脂肪，有防止體內脂肪堆積、血脂增高的作用。 |
| 11/22 | 五 | 香鬆飯 | 蔥燒油豆腐 | *蕃茄炒蛋 | 薑味青江 | 綠豆湯 | 綠豆含有維生素B1有助於碳水化合物的分解，可幫助消化使排便順利，並且維持心臟、神經系統正常的功能。 |
| 11/25 | 一 | 燕麥飯 | 蘑菇雞柳 | 白菜肉片 | 蒜香青花菜 | 紫菜豆腐湯 | 雞肉含優質蛋白質、維生素A、維生素B群、鈣、磷、鐵、銅等營養素、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性贫血。 |
| 11/26 | 二 | 白米飯 | *肉燥鴿蛋 | 菇燴彩椒 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 黃色彩椒富含類黃酮成份，增加血管的彈性。橙色彩椒富含胡蘿蔔素、維生素A、E，保護眼睛消除疲勞。紅色彩椒富含維生素C，抗氧化能力強，讓你頭好壯壯水噹噹。 |
| 11/27 | 三 | 麵食 | 紅燒豬肉麵 | 椒鹽毛豆莢 | 涼拌小瓜 | 原木麵包 | 毛豆含有很豐富的蛋白質，這是人體生長及修補體組織所必須的營養素，可促使人體有效利用蛋白質、脂肪與醣類，及維持正常的生理現象。 |
| 11/28 | 四 | 麥片飯 | 瓜仔雞 | 黃瓜木耳 | 有機蔬菜 | 佛跳牆 | 黃瓜裡包含了水分、膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等營養成分。能促進食慾、調節消化系統及利尿。 |
| 11/29 | 五 | 藜麥飯 | *照燒魚丁 | *紅蘿蔔炒蛋 | 枸杞高麗菜 | 皇帝豆湯 | 枸杞含有甜菜鹼、多醣、粗蛋白、粗脂肪、核黃素、胡蘿蔔素、抗壞血酸、鈣、磷、鐵、鋅等營養素。具有抑制脂肪肝、保肝作用。 |