

113年 10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
10/1	二	白米飯	紅蘿蔔燉肉	沙茶海茸	有機蔬菜	豆薯湯	豆薯又稱涼薯，南、北部則分別以「豆仔薯」、「刈薯」稱之，可以涼拌生吃口感清甜爽口，燉菜、煮湯都合適，具有清涼去熱、降低血壓血脂等功效
10/2	三	麵食	鍋燒拉麵	茶葉蛋	蒜香油菜	貝果	蛋黃的蛋白質含量是蛋白的1.5倍；鐵質為35倍，雞蛋幾乎含有人體所需要的全部營養物質，故被稱之為「理想的營養庫」。
10/3	四	蕎麥飯	蔥燒雞腿	培根豆芽	有機蔬菜	四神排骨湯	食用綠豆芽可治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症、缺乏維生素B2而引起起的舌瘡口炎。
10/4	五	紫米飯	香酥魚排	蔞冬瓜豆腐	菇香莧菜	沙茶小卷羹	紫米有「藥穀」之稱，因紫米亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動，防止便秘是民間最好的補品。
10/7	一	地瓜飯	泡菜豬	鮮蝦粉絲煲	薑味青江	山藥菇湯	學童可以多吃點青江菜，攝取足夠鈣質可以維持牙齒健康，避免骨質疏鬆或骨質軟化，對於發育長高的孩童是很重要的營養素。
10/8	二	白米飯	腰果雞丁	油蔥扁蒲	有機蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔中含有豐富的維生素C與微量的鋅，可加強人體免疫功能，膳食纖維有助於腸胃消化，可預防大腸癌。
10/9	三	米食	皮蛋瘦肉粥	檸檬翅小腿	菜脯四季豆	蛋糕	四季豆富含蛋白質和多種氨基酸，常食可健脾胃，增進食慾。種子可激活腫瘤病人淋巴細胞，產生免疫抗體，對癌細胞有非常特異的傷害與抑制作用，即有抗腫瘤作用。
10/10	四	雙 十 國 慶					
10/11	五	堅果拌飯	宮保豆腐	玉米炒蛋	油酥大陸妹	紅豆西米露	豆腐含有蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂等營養素，容易被人體吸收，身體虛弱、食慾不佳時，可以提供人體所需的營養。
10/14	一	小米飯	砂鍋鴨	黃瓜肉片	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	高麗菜營養相當豐富，含有維生素B群、維生素C、維生素K、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素，能促進身體新陳代謝及黏膜修復，幫助我們抵抗感冒。
10/15	二	白米飯	咖哩豬	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	筍絲雞湯	洋蔥含有多種硫化物，能降低內血糖與血脂；對高血壓有幫助，能預防心肌梗塞，保護心臟，降低白內障的形成。
10/16	三	麵食	什錦炒麵	紅燒獅子頭	清炒花椰菜	浮水魚羹	花椰菜含維他命A、B2及維他命C外，尚含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、β胡蘿蔔素等。其中維他命C含量豐富，一天食用約100公克花椰菜，則一天所需的維他命C供應即已足夠。
10/17	四	燕麥飯	照燒雞肉	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	金針菇肉絲湯	金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育等。
10/18	五	海苔酥飯	豆酥魚	毛豆三色	蝦米油菜	蕃茄豆腐湯	番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，有助於延緩老化；所含的類胡蘿蔔素、維生素C則可以增強血管功能，預防血管老化。
10/21	一	五穀飯	辣炒皮蛋	清炒洋芋絲	薑絲小白	玉米雞茸湯	洋芋是全球第四大重要的糧食作物，僅次於稻米、玉米和小麥，因地域不同稱呼也不同。屬於全穀雜糧類，是人類重要的主食營養來源之一，能提升免疫力、降血壓；增加飽足感、改善便秘。
10/22	二	麥片飯	黑胡椒豬柳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海帶排骨湯	黃豆芽中所含的維生素E能保護皮膚和毛細血管，防止動脈硬化；常吃黃豆芽能營養毛髮，對面部雀斑有較好的淡化效果。
10/23	三	米食	芋頭糙米粥	魚鬆	白菜滷	叉燒包	芋頭富含膳食纖維，能幫助消化、改善便秘；常吃芋頭可以幫助身體排出多餘的鈉，並降低血壓，有利尿的作用。
10/24	四	白米飯	豆豉排骨	絲瓜蝦仁	有機蔬菜	雞肉冬粉湯	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞翅膀肉中則含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。
10/25	五	藜麥飯	茄汁豆包	香菇炒蛋	蒜香莧菜	紫菜豆腐湯	莧菜含鐵量是菠菜的一倍；鈣含量則是三倍，所含鈣、鐵進入人體後容易被吸收及利用，對小兒發育和骨折癒合有其幫助。
10/28	一	白米飯	蒜頭雞	黃瓜鵝蛋	青花玉筍	冬瓜湯	鵝蛋含蛋白質、腦磷脂、卵磷脂等營養物質，有補益氣血、強身健腦、豐肌澤膚等功效。對貧血、營養不良等具有調補作用。
10/29	二	洋蔥仁飯	醬爆肉片	小瓜雞絲	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯	洋蔥仁，也可稱為『大麥仁』，它不屬於蔥仁，是大麥或珍珠麥脫殼精製而成，為全麥穀物顆粒，富含纖維素、蛋白質及少量礦物質，營養價值非常豐富。
10/30	三	麵食	湯板條	蜜汁豆干	蒜香菜豆	銅鑼燒	菜豆所含的維生素B1能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能，抑制膽鹼體活性，可幫助消化，促進飲食。
10/31	四	糙米飯	燒烤三節翅	玉米肉末	有機蔬菜	酸菜肉片湯	糙米中的纖維可以促進腸胃蠕動，幫助消化，進而改善便秘的問題，適合飲食長期不均衡的人吃，來維持消化道的健康。