

114年

03 月

午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營 養 價 值
3/3	一	藜麥飯	春川炒雞	*紅蘿蔔炒蛋	金菇高麗菜	皇帝豆湯	皇帝豆是很好蛋白質及鐵質來源，可以預防貧血。磷、鉀含量高，是構成骨骼跟牙齒要素，還與成長發育有關。
3/4	二	糙米飯	瓜仔肉	培根豆薯	有機蔬菜	芥菜雞湯	包心芥菜到冬天長成時，菜的中央內心新長出的內葉，會包結成緊緊的一團，叫芥菜仁或芥菜蕾，也叫「芥菜心」，主要是由厚厚的葉甲，一片一片的包成，不大有葉子。
3/5	三	麵食	鍋燒拉麵	肉燥油豆腐	*芝麻海帶根	貝果	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。
3/6	四	白米飯	馬鈴薯燒雞	什錦白菜	有機蔬菜	芋頭西米露	各地的芋頭產期略有差異，8至12月為中部大甲一帶；12月至隔年6月多產於屏東、高雄；7月為嘉義，所以其實一年四季都能吃到國產芋頭。
3/7	五	柴魚酥飯	*豆豉魚	*鮮蝦粉絲煲	香蒜大陸妹	*香菇蛋花湯	「大陸妹」正名為「福山茼蒿」，並不是從中國大陸進口，而是在臺灣本地栽種，全年皆有生產。是臺灣火鍋店或小吃店中的常見菜色之一。
3/10	一	白米飯	蘑菇豬柳	泡菜炒蘿蔔	蒜香青花菜	玉米雞茸湯	有「平民人參」之稱的白蘿蔔，含有豐富的膳食纖維、維生素C及鉀等營養素，可穩定血壓、血糖，有助防癌。
3/11	二	洋蔥仁	鹹水雞	*黃瓜鵪蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	大黃瓜含有黃瓜酶與維生素，所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。
3/12	三	米食	香菇干貝粥	滷味	枸杞菠菜	叉燒包	菠菜有補血、止血的效用；胡蘿蔔素則具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能。
3/13	四	五穀飯	粉蒸排骨	冬瓜火腿	有機蔬菜	餛飩湯	冬瓜肉不含脂肪，成分中的丙醇二酸，可以防止脂肪堆積於體內，葫蘆巴鹼可促進人體新陳代謝，因此有「減肥瓜」之稱，冬瓜為低鈉食物，是理想保健蔬果。
3/14	五	小米飯	沙茶豆干	*菜脯蛋	薑絲青江	海芽豆腐湯	小米含有醣類、維生素B群、維生素E、鈣、磷、鐵、鉀等營養素。同等重量的小米中含有的鐵量比白米高一倍。
3/17	一	麥片飯	甜麵醬炒鴨	三色毛豆	開陽白菜	蘿蔔排骨湯	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，而且它所含蛋白質的品質，可以媲美肉類的蛋白質。
3/18	二	白米飯	紅燒腱肉	香菇扁蒲	有機蔬菜	黃瓜湯	豬腱位於豬大腿部分的肌肉束中，每隻豬只能取出四塊，前腿的腱肉較小、後腿較粗大，所以也稱為小腱與大腱。肉質Q彈，無油脂且帶嫩筋，適合長時間燉滷。
3/19	三	麵食	*什錦炒麵	燒烤雞翅	*小瓜花生	*蛋花湯	花生仁含有人體所必需的8種氨基酸，含有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝和轉化，增強其排泄功能。
3/20	四	紫米飯	蒜香雞	鐵板銀芽	有機蔬菜	鮮菇湯	紫米可以預防缺鐵性貧血、維持骨骼及牙齒健康，膳食纖維能幫助降低血液中膽固醇含量，促進腸胃道蠕動。
3/21	五	香鬆飯	*香酥魚排	蕃茄豆腐	清炒高麗菜	白菜魚丸湯	番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，有助於延緩老化；含類胡蘿蔔素、維生素C可以增強血管功能，預防血管老化。
3/24	一	燕麥飯	壽喜燒	絲瓜小卷	椒鹽四季豆	味噌湯	丁香魚鈣質含量豐富，可以「補鈣」外，還含有EPA、DHA，能預防心血管疾病，是很好的食物。
3/25	二	白米飯	蔥爆雞丁	沙茶雙菇	有機蔬菜	*南瓜濃湯	杏鮑菇蛋白質含量豐富，能有效提高人體免疫力，增強機體對外界不良因素的侵襲，強身健體。
3/26	三	米食	雞肉絲飯	*茶葉蛋	金針菠菜	赤肉羹	豬肉可以提供血紅素鐵和促進鐵吸收的半胱胺酸，能改善缺鐵性貧血；所含的磷能幫助神經功能保持正常。
3/27	四	蕎麥飯	*辣炒皮蛋	菇燒馬鈴薯	有機蔬菜	牛蒡湯	馬鈴薯中的鉀可與體內多餘的鈉結合，具有降低血壓、預防腦血管破裂的危險。
3/28	五	地瓜飯	茄汁豆包	*蔥花蛋	菇炒油菜	什錦蔬菜湯	番薯富含膳食纖維，可以增加飽足感，含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。
3/31	一	*芝麻飯	照燒雞肉	田園玉米	白菜滷	四神排骨湯	1/3根玉米相當於是1/4碗飯，含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可預防白內障；硒可在體內與致癌物質結合，將致癌物質排出體外。