

114年 4 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			
4/1	二	糙米飯	京醬豬柳	黃瓜雞丁	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	小黃瓜可促進皮膚、毛髮代謝，所含的纖維能促進腸道對有害物質的排泄，抑制脂肪和膽固醇的吸收，對治療咽喉腫痛、紅眼病，具有清熱解毒的功效。			
4/2	三	麵食	義大利肉醬麵	綜合鹹酥雞	兒童節蛋糕	黑糖粉圓	黑糖和白糖都是由甘蔗所製得的「糖」。黑糖沒有經過精煉的加工過程，雖保有較多的營養成分(如鉀、鈣)，但仍屬於糖的一種，不宜攝取過多。			
4/3	四	清	明		節	兒	童	節	放	假
4/4	五	清	明		節	兒	童	節	放	假
4/7	一	*燕麥飯	梅子雞	白菜肉片	蒜香油菜	筍絲排骨湯	竹筍具有利尿作用，可強化腎臟、淨化血液，並使內臟機能逐漸強化，結實基礎體力。			
4/8	二	小米飯	芋頭燒排骨	*腰果蝦仁	有機蔬菜	冬瓜湯	小米易消化，可提供鐵、鈣等礦物質，滋陰補血；還有養脾胃、除煩熱作用，對反胃、嘔吐、食慾不佳、消化不良也有助益；尚可預防及消除血管硬化。			
4/9	三	米食	雞肉絲飯	蜜汁豆干	薑絲青江	赤肉羹	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體；雞腿肉富含鐵質，可改善缺鐵性貧血。			
4/10	四	地瓜飯	豆腐乳燒雞	黑胡椒鮮菇	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	四季豆，是台語說的「敏豆仔」，因為一年四季都能吃到，所以被稱為「四季豆」，含有蛋白質、膳食纖維、維生素C、B群、鐵、鈣、鎂等礦物質。對免疫、骨骼和心臟都有益。			
4/11	五	白米飯	*豆酥魚	*豆薯炒蛋	枸杞絲瓜	什錦菇湯	涼薯營養豐富，含鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素。有降低血壓、血脂等功效。可改善煩熱中暑、風熱感冒、發熱頭痛、口乾燥渴等症。			
4/14	一	五穀飯	鵪鶉肉燥	小瓜雞絲	油蔥大陸妹	冬菜鴨湯	鵪鶉有補益氣血、強身健腦、豐肌澤膚等功效。對貧血、營養不良、神經衰弱、支氣管炎、血管硬化等病人具有調補作用。			
4/15	二	藜麥飯	蘑菇雞柳	海帶三絲	有機蔬菜	佛跳牆	芹菜經腸內消化作用產生一種木質素及腸內脂肪的抗氧化劑物質，高濃度時可抑制腸內細菌產生的致癌物質，具有抗癌防癌功效。			
4/16	三	麵食	*味噌拉麵	紅燒獅子頭	菊絲芽菜	銅鑼燒	甜椒的β胡蘿蔔素能增強免疫力，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，增強免疫力、使皮膚更年輕。			
4/17	四	紫米飯	咕咾肉	*開陽蒲瓜	有機蔬菜	酸辣湯	蒲瓜含有多種營養素，包括維生素C、β-胡蘿蔔素、膳食纖維、鉀等，能保護心臟血管、預防癌症、抗氧化、且能提高身體的免疫力。			
4/18	五	白米飯	炸素排	紅燒油豆腐	蒜香莧菜	綠豆湯	大蒜的硫化化合物，能清除脂肪在血管內壁的堆積；含有蒜素，可以誘發淋巴細胞活動的作用，增強人體的免疫力			
4/21	一	4/21-4/24 全 中 運 在 台 南								
4/22	二									
4/23	三									
4/24	四									
4/25	五	海苔酥飯	*蒲燒鯛魚	*玉米炒蛋	有機蔬菜	香菇豆腐湯	雞蛋中的蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用，蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生。還可提高人體血漿蛋白量，增強肌體的代謝功能和免疫功能。			
4/28	一	白米飯	泡菜豬	小瓜三色	*芝麻四季豆	山藥湯	馬鈴薯主要成分為澱粉，但是含豐富的維生素C與鉀，可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統；且能降低血壓、預防腦血管破裂。			
4/29	二	洋蔥仁	東安雞	竹筍炒肉	有機蔬菜	關東煮	青蔥含有微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾；也能促進血液循環，幫助排汗及利尿，進而防止血壓升高。			
4/30	三	米食	絲瓜肉粥	滷雞排	雙色花椰	椰子葡萄土司	絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效。			