

114年

5 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(副餐)	營 養 價 值		
5/1	四	麥片飯	橙汁排骨	高麗菜肉片	有機蔬菜	養生雞湯	枸杞含維生素A、B1、B2、C，礦物質 Ca、P、Fe，亞油酸、十四種氨基酸及枸杞多糖等。具有護眼明目、抗疲勞及增強免疫等功能。		
5/2	五	糙米飯	*砂鍋魚	*紅蘿蔔炒蛋	柴香大陸妹	翡翠豆腐羹	「大陸妹」為「油麥菜」富含多酚類，在空氣中靜置一段時間後，切面會轉變成紅褐色，這就是多酚類氧化，產生褐化的關係。		
5/5	一	小米飯	蜜汁燒雞	滑炒大白菜	*蝦米油菜	*花生豬腳湯	大白菜含膳食纖維，可以幫助腸道蠕動、預防便秘，還含有少量的β-胡蘿蔔素及抗氧化物質如多酚，有助於抵抗自由基、延緩老化。		
5/6	二	蕎麥飯	醬爆肉片	*黃瓜蝦仁	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯	鴨肉的鉀含量高，還含有較高量的鐵、銅、鋅等微量元素，可維持體內酸鹼平衡、幫助心血管系統正常運作。		
5/7	三	麵食	紅燒豬肉麵	三角油豆腐	清炒青花菜	鬆餅	綠花椰提供人體豐富的維生素C-胡蘿蔔素，它含有葉酸、鈣、鉻以及多種植物性化學成分，具有抗癌成分的叫哚（indoles）與異硫氰酸鹽。		
5/8	四	白米飯	茶香雞腿	菇燴彩椒	有機蔬菜	紅豆地瓜湯	紅豆常被用來消水腫，由於紅豆中的鉀離子含量較高，能幫助尿液中鈉離子排出，而鈉離子帶動多餘水分排掉，因此對於消水腫具有效用。		
5/9	五	香鬆飯	家常豆腐	*木耳炒蛋	金針絲瓜	玉米湯	玉米含有蛋白質、醣類、膳食纖維、類胡蘿蔔素、硒、鎂、鐵、磷等營養素，是屬於澱粉含量比較高的主食類。		
5/12	一	*芝麻飯	蒙古炒肉	塔香海茸	豆包青江	什錦牛蒡湯	青江菜含有維生素A、維生素C和蛋白質，因此對於肌膚有很大的保養功用，能促進細胞的再生，因此可以使肌膚保持光滑及彈性。		
5/13	二	燕麥飯	咖哩雞	*巧蛋包	有機蔬菜	薑絲海芽湯	咖哩中有一種成分「薑黃」是多酚類的一種，具有抗氧化作用。抗氧化能力是維生素E的1.6倍、維生素C的2.75倍，因此是抗氧化對抗自由基的好食材之一。		
5/14	三	米食	玉米香菇粥	*魚鬆	枸杞高麗菜	烤地瓜	香菇含有一般蔬菜所缺少的麥角固醇，經日光或紫外線照射，可轉變為維生素D2，可幫助鈣質攝取，強健骨骼，預防骨質疏鬆。		
5/15	四	洋蔥仁	五香肉燥	*洋蔥炒蛋	有機蔬菜	菜頭湯	白蘿蔔中含有微量的芥子油，能提振食慾；其中的木質素、芥子油中的成分，多種類都具有預防癌症的效果。		
5/16	五	白米飯	*香酥魚丁	*什錦鴿蛋	*莧菜魚乾	味噌湯	小魚含有維生素A、D及富含磷酸鈣，可促進骨骼和牙齒正常發育。含有大量的維生素B2，可防治腳氣病和神經炎。		
5/19	一	五穀飯	香芋鴨肉	*鮭魚銀芽	蒜炒小瓜	高麗菜肉片湯	綠豆芽具有很高的藥用價值，性涼味甘，能消暑熱、通經脈、解諸毒，還能調五臟、美肌膚，適用口鼻生瘡等患者，還能降血脂和軟化血管。		
5/20	二	藜麥飯	沙茶豬肉	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	南瓜濃湯	藜麥的纖維相當不錯，幫助消化，增加飽感，更是有防癌的作用，也有降低膽固醇，控制血糖的功效。		
5/21	三	麵食	什錦烏龍麵	燒烤翅小腿	香鬆花椰	黃瓜魚丸湯	大黃瓜可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高吞噬細胞的作用加強免疫力；另外，大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。		
5/22	四	白米飯	鴻喜菇雞柳	干貝蒲絲	有機蔬菜	海帶結湯	扁蒲含大量的鈣、磷及醣類，能健骨骼及牙齒，有利尿、改善水腫的功效，也能除煩躁、去心熱。		
5/23	五	糙米飯	醬燒干丁	*彩椒炒蛋	薑絲小白	仙草蜜	豆製品中含有豐富的膳食纖維和植物固醇，都有利於降低膽固醇。卵磷脂在人體內形成膽鹼，有防止動脈硬化的效果。		
5/26	一	麥片飯	筍乾腱肉	洋芋三絲	蒜炒空心菜	番茄豆腐湯	馬鈴薯主要成分為澱粉，除了維生素C和鉀之外，還含有蛋白質、醣類、維生素B1、鈣、鐵、鋅、鎂等營養素。		
5/27	二	地瓜飯	塔香雞丁	家常小炒	有機蔬菜	菌菇肉絲湯	有機蔬菜是指在種植過程中不使用化學農藥、化肥、生長激素或基因改造技術的蔬菜。這些蔬菜是根據有機農業的原則栽種的，強調保護環境、生態平衡以及農產品的自然性。		
5/28	三	米食	油飯	*滷蛋	蒜香菜豆	筍子湯	雞蛋中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺；維生素B群則是參與醣類、脂質的代謝。		
5/29	四	白米飯	蔥燒排骨	*三彩蝦仁	有機蔬菜	苦瓜雞湯	苦瓜的維生素C含量豐富，故有益於調節體內功能，增強機體免疫力、促進皮膚的新陳代謝。也能刺激大量胃液分泌，有利於消化和增進食慾。		
5/30	五	端	午				節	連	假