

114年 9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
9/1	一	小米飯	茄汁排骨	玉米肉末	木耳高麗菜	菜頭湯	白蘿蔔因含維他命A及C故能維持心臟血管彈性，對呼吸系統不適之感染、感冒，可減輕症狀。
9/2	二	燕麥飯	香芋鴨肉	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	雲吞湯	芋頭含豐富的澱粉和蛋白質，容易產生飽足感也有足夠的營養，但滾刀塊約3~4塊相當於1/4碗飯，食用時應納入主食類的分量計算。
9/3	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	*扁魚白菜	*紫菜蛋花湯	扁魚乾是以比目魚、鰈魚等扁狀魚類曬乾製成，國人鈣質攝取普遍不足，除了奶類外，櫻花蝦、扁魚乾、小魚乾也含有豐富鈣質，大家不妨多多食用。
9/4	四	五穀飯	蒜泥肉片	蠔菇刺瓜	有機蔬菜	綠豆湯	蕃薯含有大量碳水化合物，主要由（麥芽糖）和（葡萄糖）組成。（葡萄糖）也是腦細胞最需要的營養。其鹼度高，可以保持人體血液中的酸鹼平衡。
9/5	五	白米飯	*香酥魚	咖哩洋芋	柴香大陸妹	冬瓜湯	冬瓜屬典型的高鉀低鈉型蔬菜。補充鉀元素可以將體內多餘的鈉排出，保護心臟功能、補充水分、消腫利尿、防止中暑都非常好。
9/8	一	洋蔥仁飯	瓜仔肉	*花生小瓜	枸杞絲瓜	黃瓜魚丸湯	絲瓜夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；含皂甘，有止咳化痰作用；維生素C，有美白的功效。
9/9	二	麥片飯	塔香雞丁	鮮菇三絲	有機蔬菜	筍絲湯	鮑魚菇可使毛細管擴張，血黏度降低，同時能軟化和保護血管，降低人體中血脂和膽固醇的含量，有預防心血管疾病的作用。
9/10	三	麵食	義大利筆管麵	蜜汁燒雞	清炒青花菜	*玉米蛋花湯	蕃茄中維生素A有助於維持視覺及呼吸系統的健康，所以對於小朋友視力發展或呼吸道較弱的長者都有好處。
9/11	四	蕎麥飯	京醬豬柳	雙色豆薯	有機蔬菜	味噌湯	洋蔥含有多種硫化物，硫胺基酸、二烯丙基硫化物、半胱胺酸都有血脂作用，可預防心血管疾病，保護心臟；半胱胺酸還能抗老。
9/12	五	白米飯	梅燒豆干	三色毛豆	薑絲小白	山藥菇湯	毛豆是在黃豆八分熟的時後摘採，此時毛豆仁未完全成熟，呈現青綠色。號稱「植物肉」，蛋白質營養一極棒。
9/15	一	地瓜飯	薑汁肉片	*鮮蝦粉絲煲	清炒黃瓜	關東煮	小黃瓜含有豐富的水分和纖維質，是種清爽、熱量低的蔬菜，可以解渴利尿、減輕食慾不振的現象。
9/16	二	糙米飯	*腰果雞丁	鐵板銀芽	有機蔬菜	*翡翠蛋花湯	蛋黃的蛋白質含量是蛋白的1.5倍；鈣質約為10倍；鐵質為35倍；維生素A更是只有蛋黃中才有，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」。
9/17	三	米食	香菇干貝粥	滷味	蒜香莧菜	叉燒包	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。
9/18	四	白米飯	照燒腓肉	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	蓮子雞湯	蓮子含有生物鹼，能幫助大腦保持鎮靜，改善失眠。另外，蓮子所含色氨酸，也能幫助中樞神經放鬆，使人平靜更容易入眠。
9/19	五	海苔酥飯	*豉香鮮魚	*菜脯蛋	蒜香油菜	青菜豆腐湯	大白菜含豐富的維他命C、鉀、鎂等營養素，可以預防感冒、消除疲勞、降低體內膽固醇，增加血管彈性，有益於預防心血管慢性疾病。
9/22	一	紫米飯	高昇排骨	蕃茄豆腐	*開陽白菜	冬菜鴨湯	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；且含大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，但不宜一次大量食。
9/23	二	五穀飯	沙茶雞肉	*黃瓜鵝蛋	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	鵝蛋有補益氣血、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。
9/24	三	麵食	*什錦湯麵	雞腿排	五色時蔬	蛋糕	甜椒能增強抵抗力、刺激腦細胞新陳代謝，其中的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。
9/25	四	白米飯	泡菜炒肉	筍絲木耳	有機蔬菜	紅豆西米露	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；所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。
9/26	五	藜麥飯	蠔油豆包	*蔥花蛋	薑絲青江	茶壺湯	青江菜含有豐富的維他命C、鈣質及葉酸，對高血壓、動脈硬化、便秘有預防的效果，也能維持牙齒、骨骼的強壯。
9/29	一	教師節 補假快樂					
9/30	二	燕麥飯	香滷雞腿	彩椒玉米	有機蔬菜	*海芽蛋花湯	玉米含胡蘿蔔素，能轉化為維生素A，有防癌作用。天然維生素E有促進細胞分裂、降低血清膽固醇、防止皮膚病變的功能。