

115年 5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
5/1	五	勞 動 節 快 樂					
5/4	一	紫米飯	洋蔥豬肉	塔香海茸	金針絲瓜	冬瓜雞湯	絲瓜中含防止皮膚老化的B族維生素，增白皮膚的維生素C等成分，能保護皮膚、消除斑塊，使皮膚潔白、細嫩。
5/5	二	小米飯	番茄燉雞	*黃瓜蝦仁	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	九層塔富含維生素C、維生素E，具有抗老功能，能夠抑制皮膚、血管的老化與動脈硬化，促進細胞新陳代謝、製造膠原蛋白，不但能維持皮膚與身體黏膜的機能正常，還具有美肌療效。
5/6	三	米食	*滑蛋肉絲粥	鹹水雞	蒜香菜豆	*芝麻包	在傳統市場買菜豆，指的卻是豇豆。豇豆（又稱長豆、菜豆）是低熱量、高纖維且富含植物性蛋白質的優質蔬菜。含有維生素C與維生素A，有助於抗氧化。
5/7	四	洋蔥仁飯	糖醋排骨	肉燥洋芋	有機蔬菜	關東煮	馬鈴薯，又稱洋芋，原產於南美洲，是歐洲人的主食，也是全球第四大重要的糧食作物，馬鈴薯在煮熟冷卻後會產生「抗性澱粉」，較不容易被人體吸收，且富含膳食纖維，可以促進腸胃道蠕動。
5/8	五	白米飯	*照燒魚丁	*什錦鵪鶉蛋	油蔥大陸妹	玉米菇菇湯	大白菜中含有豐富的維他命C，可以養顏美容、清熱退火、預防感冒、消除疲勞；所含的鎂，則有助於鈣質的吸收，促進心臟和血管健康。
5/11	一	*芝麻飯	燒烤醬燒雞	三色扁蒲	炒青花菜	山藥排骨湯	山藥，即中藥材中的淮山，屬於全穀雜糧類，自古以來就被視為補虛佳品。含多醣體與黏蛋白，這些黏稠物真正的成分是食物纖維，是腸內益菌的食物來源，因此可幫助整腸、提高免疫力，也可美容養顏、增加抵抗力。
5/12	二	燕麥飯	魚香肉末	菇炒高麗菜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。
5/13	三	麵食	榨醬麵	*茶葉蛋	小瓜雞絲	黃瓜湯	黃瓜果肉脆甜多汁，清香可口，它含有膠質、果酸和生物活性酶，可促進身體代謝，能治療曬傷、雀斑和皮膚過敏。
5/14	四	藜麥飯	豆腐乳雞	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	酸白菜肉湯	竹筍營養價值高，含有膳食纖維、維生素、礦物質等微量元素。能促進腸胃道蠕動，維持身體機能。但腸道疾病患者應酌量食用，避免消化不良。
5/15	五	海苔酥飯	梅燒豆干	*紅蘿蔔炒蛋	蒜炒油菜	芋頭西米露	芋頭屬於全穀雜糧類，富含膳食纖維、鉀等重要營養素，含有對人體健康有益特性的植物化學物質，如類黃酮和多酚。這些化學物質有助於調節身體機能，幫助健康維持。
5/18	一	白米飯	蘿蔔燒肉	*翠玉鮮筍	*開陽白菜	菌菇雞茸湯	綠色花椰菜含有β-胡蘿蔔素，且具有抗氧化成分「蘿蔔硫素」可殺死幽門螺旋桿菌，具有抑制胃炎功效。
5/19	二	蕎麥飯	蘑菇雞柳	銀芽炒肉絲	有機蔬菜	什錦牛蒡湯	彩椒含β-胡蘿蔔素、維他命C可抑制致癌物質，並使變異細胞良性化，其中以紅色甜椒含量最高。
5/20	三	米食	雞肉絲飯	*糖醋巧蛋包	薑絲青江	高麗菜湯	青江菜又名湯匙菜，營養價值極高，是蔬菜中的佼佼者。其最大的特色在於鈣質含量豐富且吸收率高，並富含多種抗氧化維生素與植化素。
5/21	四	小米飯	蒙古炒肉	醬燒冬瓜	有機蔬菜	*香菇蛋花湯	冬瓜是一種低熱量、高水分的蔬菜，被譽為夏季消暑與減重的聖品。它含有豐富的維生素C和鉀，具備高鉀低鈉特性，有助於排除體內多餘鹽分，幫助消水腫與穩定血壓。
5/22	五	白米飯	*香酥魚丁	芋香四寶	蠔菇刺瓜	浮水魚羹	毛豆的脂肪以不飽和脂肪酸為主，如人體必需的亞油酸和亞麻酸，可以改善脂肪代謝，有助於降低人體中三酸甘油酯和膽固醇。
5/25	一	糙米飯	鳳梨雞丁	黑胡椒鮮菇	*莧菜魚乾	薑絲海芽湯	海帶芽中含有一種叫藻聚糖的物質，不僅能降低膽固醇，還能防止血液凝固，從而能防止血栓形成。
5/26	二	白米飯	醬爆豬柳	花菜小卷	有機蔬菜	蘿蔔湯	黑木耳有滋養、益胃、活血、潤燥的功效，適用於痢疾、貧血、高血壓、便秘等症狀，也可治療腰腿麻木、疼痛等症。
5/27	三	麵食	蚵仔麵線	綜合滷味	高麗菜捲	麵包	牡蠣中蛋白質含大量的酪胺酸，會轉化為神經傳導且讓人愉快的多巴胺，有助於減輕壓力且穩定心情，有「鎮靜安神」的效果。
5/28	四	五穀飯	蜜汁雞腿	黃豆芽干片	有機蔬菜	仙草蜜	黃豆芽屬蔬菜類，富含蛋白質與維生素C，有助於提升人體免疫力，含豐富的磷，是合成卵磷脂和腦磷脂的重要成分，可增強記憶力，有健腦、抗疲勞作用。
5/29	五	香鬆飯	麻婆豆腐	*玉米火腿蛋	椒鹽四季豆	味噌菇湯	豆腐中含豐富的大豆蛋白，不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防。含大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益。