115年　8-9 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
8/31	一	白米飯	茄汁排骨	高麗菜肉片	*莧菜魚乾	菜頭湯	鳳梨中的維生素C是蘋果的五倍，含蛋白酶可以分解蛋白質，能幫助人體對蛋白質的吸收和消化。
9/1	二	燕麥飯	*腰果雞丁	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	雲吞湯	小白菜中含膳食纖維較多，可以促進腸壁的擂動，幫助腸胃消化，且有利尿的作用，且能舒緩緊繃的情緒，可平緩思緒。
9/2	三	米食	雞肉絲飯	蔥燒油豆腐	白菜滷	山藥排骨湯	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。
9/3	四	地瓜飯	蒜泥肉片	香菇刺瓜	有機蔬菜	筍絲湯	地瓜（蕃薯）是非常優秀的「原型食物」與非精緻澱粉來源。相較於一般的白飯、白麵包，地瓜不僅能提供身體所需的能量，還含有豐富的膳食纖維與多種維生素。
9/4	五	五穀飯	*香酥魚	咖哩洋芋	柴香大陸妹	*玉米蛋花湯	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。
9/7	一	洋薏仁飯	塔香雞丁	*花生小瓜	薑味絲瓜	茶壺湯	薏仁屬五穀類，可利腸胃、健胃益脾、補肺清熱。並含有豐富水溶性膳食纖維，可降低血中膽固醇含量和三酸甘油脂濃度。
9/8	二	麥片飯	瓜仔肉	鮮菇三絲	有機蔬菜	綠豆湯	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。
9/9	三	麵食	義大利肉醬麵	蜜汁燒雞	清炒青花菜	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。
9/10	四	白米飯	京醬豬柳	雙色豆薯	有機蔬菜	香菇雞湯	豆薯富含維他命C、維他命A、鈣和鉀等必需的維他命和礦物質。這些營養素對於各種身體功能很重要，包括免疫支援、骨骼健康和水分平衡。
9/11	五	海苔酥飯	梅燒豆干	*菜脯蛋	蒜炒油菜	海帶芽豆腐湯	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。
9/14	一	小米飯	冰糖醬鴨	*鮮蝦粉絲煲	*芝麻四季豆	榨菜肉絲湯	鴨肉是一種高蛋白、富含鐵質與維生素B群的優質家禽肉類，結構完整，極易被人體消化吸收，有助於肌肉生長與修復。另外也富含能增強免疫力的鋅，以及維護骨骼健康的磷。
9/15	二	糙米飯	筍乾腱肉	黃瓜木耳	有機蔬菜	關東煮	大黃瓜（又稱胡瓜）含有超過90%的高水分與極低熱量，是消暑解熱、幫助利尿與消水腫的優質蔬菜。富含鉀、鎂、鈣與磷，其中鉀和鎂有助於穩定血壓及協調肌肉神經。
9/16	三	米食	*鮪魚聰明粥	滷味	薑絲青江	叉燒包	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。
9/17	四	芝麻飯	泡菜炒肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	*蕃茄蛋花湯	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。
9/18	五	白米飯	*豉香鮮魚	三色毛豆	枸杞高麗菜	翡翠豆腐羹	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。
9/21	一	藜麥飯	沙茶雞肉	*洋蔥炒蛋	雙色花椰	冬菜鴨湯	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」。
9/22	二	白米飯	打拋豬	蕃茄豆腐	有機蔬菜	貢丸湯	打拋豬肉是泰式料理的一種，以香料打拋葉、辛香料與豬肉拌炒而成的美食，在台灣不易買到打拋葉，一般多用九層塔作為代替品
9/23	三	麵食	什錦湯麵	燒烤雞腿排	彩椒杏鮑菇	中秋節點心	甜椒（包含紅椒、黃椒、青椒）富含高量維生素C、膳食纖維與多種植化素，對美白皮膚、護眼和心血管保健有益，具強效抗氧化作用。
9/24	四	蕎麥飯	高昇排骨	扁蒲肉絲	有機蔬菜	味噌湯	蒲瓜盛產期主要集中在每年初夏至秋季的5月至10月，是夏季最具代表性的蔬果之一。蒲瓜屬於低熱量、高水分的蔬菜，除了蘊含豐富的水分，更含有多種微量元素與植化素。
9/25	五	中秋節快樂					
9/28	一	教師節快樂					
9/29	二	紫米飯	黑胡椒雞柳	玉米肉末	有機蔬菜	四神排骨湯	紫米可以預防缺鐵性貧血、防止疲勞、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。
9/30	三	米食	山藥香菇炊飯	*滷蛋	涼拌小瓜	鮮蔬湯	山藥含有黏液蛋白，可以維持血管彈性，減少皮下脂肪沉積；所含多巴胺，有助於擴張血管，促進血液循環。