115年　10 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	營養價值
10/1	四	五穀飯	照燒肉片	金針絲瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡其豐富的纖維可以促進大腸蠕動，幫助排便和清除體內垃圾，降低體內膽固醇，減少毒素和廢物在體內囤積，還含有精胺酸，可以促進荷爾蒙分泌、增強體力。
10/2	五	柴魚酥飯	蒲燒鯛魚	鐵板豆腐	菇炒高麗菜	紫菜蛋花湯	鯛魚含有多元不飽和脂肪酸DHA，而DHA是人體腦部及眼睛正常發育所必需的營養成分，它具有促進孩童腦部正常發展的功效。還含有豐富的蛋白質，有助於增強體力。
10/5	一	地瓜飯	東安雞	豆薯炒蛋	油蔥大陸妹	玉米湯	豆薯含豐富的水分、碳水化合物，富含糖類、蛋白質，及一些礦物質、維生素等;有降壓的作用，還可以緩解煩躁，具有去火的作用。
10/6	二	小米飯	肉燥鴿蛋	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	黃瓜湯	鴿蛋含優質蛋白質與磷脂：有助於學童的大腦發育、記憶力提升，並修復身體組織。富含維生素A、B群（B1、B2）和維生素D，能保護視力、維持皮膚健康並促進鈣質吸收。
10/7	三	麵食	大滷麵	燒烤翅小腿	清炒花菜	蛋糕	台南的大滷麵（魯麵）是源自早期「辦桌」文化的經典小吃，以濃稠羹湯、鮮甜滋味與豐富配料（如白菜、肉羹、木耳）為特色，常見於關廟區與舊城區的早餐或午餐，是充滿古早味的在地傳統美味。
10/8	四	燕麥飯	蒜香雞丁	鮪魚銀芽	有機蔬菜	紅豆西米露	常食用綠豆芽可治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症、缺乏維生素B2而引起起的舌瘡口炎。
10/9	五	國			慶		連　假
10/12	一	糙米飯	蘑菇豬柳	紅蘿蔔炒蛋	菜脯四季豆	浮水魚羹	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。
10/13	二	白米飯	蔥燒雞腿	涼拌海帶絲	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	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。
10/14	三	米食	高麗菜粥	魚鬆	蒜炒小瓜	黑糖卷	高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富。
10/15	四	麥片飯	紅燒腱肉	黃瓜蝦仁	有機蔬菜	蓮子雞湯	大黃瓜中含有黃瓜酶與維生素，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。
10/16	五	芝麻飯	素排	彩椒炒蛋	蒜炒油菜	青菜豆腐湯	豆腐含有蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素，容易被人體吸收，身體虛弱、食慾不佳時，可以提供人體所需的營養。
10/19	一	藜麥飯	左宗棠雞	螞蟻上樹	香菇扁蒲	花生豬腳湯	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。
10/20	二	洋薏仁	馬鈴薯燉肉	麻油鮮菇	有機蔬菜	蘿蔔湯	麻油除了脂肪酸外，還富含維生素B群、維生素E、芝麻素、鐵質和鈣質等營養素。研究發現，麻油具有減少體脂肪堆積、降低壞的膽固醇和保護神經細胞的作用。
10/21	三	麵食	肉絲炒麵	滷豆干鳥蛋	炒青花菜	酸辣湯	青花菜含有豐富營養素，如膳食纖維、維生素C、β胡蘿蔔素和礦物質鉀等，能預防心血管疾病，還可修復細胞、對抗自由基，降低致癌活性，抑制腫瘤形成。
10/22	四	紫米飯	春川炒雞	冬瓜四喜	有機蔬菜	菱角湯	菱角肉含有豐富的澱粉、蛋白質，並有鈣、鐵、磷等多種礦物質，營養價值高，可以替代穀類食物，而且有益腸胃，非常適合體質虛弱者、老人與成長中的孩子。
10/23	五	白米飯	紅燒魚	玉米火腿蛋	薑絲青江	白菜魚丸湯	青江菜鈣含量高，也有深色蔬菜中豐富的維生素C、β-胡蘿蔔素與葉酸，足夠鈣質可以維持牙齒健康，避免骨質疏鬆或骨質軟化，對於發育長高的孩童也是很重要的營養素。
10/26	一	臺			灣　光　復　節		連　假
10/27	二	蕎麥飯	蔥爆豬肉	芝麻海帶根	有機蔬菜	山藥湯	蕎麥含維生素B1、維生素B2、維生素E、膳食纖維、鉀、鈣、磷等，其中維生素B1、B2含量比白米來得高，是身體代謝、修護時不可缺的營養素。
10/28	三	米食	皮蛋瘦肉粥	丁香花生	涼拌黃豆芽	南瓜包	小魚乾除了含鈣還有豐富維生素D，其中含有的天然魚油Omega-3脂肪酸（EPA及DHA），也是幫助增強腦力、反應、與記憶力的成分。
10/29	四	白米飯	梅子雞	肉燥洋芋	有機蔬菜	菌菇肉絲湯	馬鈴薯主要成分為澱粉，但是含豐富的維生素C與鉀，在歐洲被稱為「大地的蘋果」。可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統。
10/30	五	香鬆飯	蠔油豆包	蔥花蛋	玉筍什錦	南瓜濃湯	青蔥含有微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾；而蔥所含前列素A，能促進血液循環，幫助排汗及利尿，進而防止血壓升高所導致的頭暈。