

109年 10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	節愉	假
10/1	四	中	秋				佳	愉	快
10/2	五	中	秋				連	假	假
10/5	一	麥片飯	春川炒雞	黃瓜肉片	萵菜魚乾	牛蒡湯	洋蔥其揮發成分氣味辛辣。能刺激胃、腸及消化腺分泌，增進食慾，促進消化、幫助消化、促進吸收等功能。		
10/6	二	白米飯	豆酥魚	毛豆干丁	有機蔬菜	魚餃湯	豆干含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的膽固醇，防止血管硬化，預防心血管疾病，保護心臟。		
10/7	三	米食	皮蛋瘦肉粥	滷雞排	金沙四季豆	黑糖卷	黑糖是一種未經提煉的純糖，有豐富的鈣、鐵、核黃素、錳、鋅、鎂等微量元素，經過研究證實，黑糖具有改善血管硬化的作用。		
10/8	四	洋薏仁	豆菊燒肉	枸杞高麗菜	有機蔬菜	玉米雞茸湯	高麗菜含有豐富的鈣、磷、鉀、鐵、維生素K等多種微量元素，維生素K與鈣質相輔相成，有助維持骨骼健康。		
10/9	五	雙	十				慶	補	假
10/12	一	燕麥飯	蔥爆雞丁	叉燒青花菜	枸杞絲瓜	南瓜濃湯	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。		
10/13	二	白米飯	家常豆腐	香菇蒸蛋	有機蔬菜	愛玉湯	愛玉種子加水搓洗可洗出果膠凝結成愛玉凍，含維生素B2、菸鹼酸、維生素B6、B12、C、鈉、鉀、鎂、磷、鐵、鋅等營養成分。		
10/14	三	麵食	什錦湯麵	燒烤翅小腿	芝麻海帶根	原木麵包	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、降低體內膽固醇，增加血管彈性，有益於預防心血管疾病。		
10/15	四	小米飯	照燒排骨	小瓜三色	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	豆薯含有豐富的鈣、磷和維生素C等有益成分。能提神醒腦，香脆多汁，易於消化，而且熱量很低。		
10/16	五	五穀飯	蒜香雞	杏鮑菇炒蝦	蠔油大陸妹	榨菜肉絲湯	蝦中含有有一種牛磺酸的物質，它能降低膽固醇、保護肝臟的健康，且可保護心血管系統、防止動脈硬化。		
10/19	一	糙米飯	肉燥鵝蛋	培根豆芽	薑絲青江	冬瓜湯	鵝蛋含有優質的蛋白質、磷、鐵、鈣等營養成分，可改善皮膚細胞活性，增加顏面部紅潤（改善血液循環、增加血色素）等功能。		
10/20	二	白米飯	喜相逢	番茄炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	爆卵柳葉魚(喜相逢)肉質細嫩、魚骨細小，並且富含鈣質，保護眼睛，骨骼強壯，對人體多有助益。		
10/21	三	米食	油飯	茶葉蛋	白菜滷	魚丸湯	雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，避免老年人智力衰退；維生素B群則是參與醣類、脂質的代謝。		
10/22	四	麥片飯	蘑菇豬柳	油蔥扁蒲	有機蔬菜	香菇雞湯	扁蒲富含β-胡蘿蔔素、維生素A、維生素C以及葡萄糖、礦物質，並含有鈣、磷、鐵及醣類，能健強骨骼及牙齒，尤其正值發育的幼童，最適宜食用。		
10/23	五	洋薏仁	馬鈴薯燒雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菜豆	薑絲海芽湯	菜豆提供了易於消化吸收的優質蛋白質、適量的碳水化合物及多種維生素、微量元素等，可補充身體營養成分。		
10/26	一	白米飯	紅糟腱肉	花菜小卷	鮮菇油菜	蘿蔔雞湯	油菜含有豐富的維生素、礦物質及纖維，熱量低，常吃油菜有清血降壓、強健視力、清熱解毒等作用。		
10/27	二	藜麥飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	山藥菇湯	藜麥中鈣質、鐵、鎂、鉀等微量元素的含量很高，可以幫助身體維持電解質平衡，以及正常機能的運作。		
10/28	三	米食	芋頭干貝粥	丁香花生	金雕高麗菜	叉燒包	芋頭所含的鉀比其他根莖類的番薯、馬鈴薯高，因此常吃芋頭可以幫助身體排出多餘的鈉，並降低血壓。		
10/29	四	紫米飯	彩椒雞柳	竹筍炒豆干	有機蔬菜	羅宋湯	甜椒的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、使皮膚更年輕。		
10/30	五	燕麥飯	壽喜燒	冬瓜四喜	菊絲小白	菱角湯	菱角肉含有豐富的澱粉營養價值高，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。		
10/31	六	麵食	泡菜炒麵	綜合鹹酥雞	蛋糕	黑糖粉圓	杏鮑菇被稱為「平菇王」，含人體必需8種胺基酸和菇類多醣體，是營養價值極高的食用菌。		