

麻園國小			114年		9		月份學生午餐食譜設計							
日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析						
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類	總熱量
9/1	一	糙米飯	紅燒肉(燒)	蝦皮胡瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	杏菇雞湯		4.5	2.5	1.9	2			633.1
9/2	二	燕麥飯	豆醬烏魚(燒)	田園四色(炒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜肉絲湯	優酪乳(養)	5.1	2.5	1.2	2		0.6	749.5
9/3	三	特餐	明日養生粥(煮)	檸檬雞翅(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	鍋貼(蒸)	水果	4.5	2.5	1.2	2	1		676.3
9/4	四	糙米飯	香蒜里肌(燒)	銀芽雞柳(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋蛋花湯	保久乳(福)	4.8	2.4	1.5	2		0.8	758.8
9/5	五	環保餐(白飯)	筍乾麵輪(燒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆湯	水果	6.4	2.3	1.1	2	1		792.3
9/8	一	糙米飯	香滷雞腿(滷)	蝦皮冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米蛋花湯		4.8	2.5	1.6	2			646.9
9/9	二	小米飯	冰糖豬腳(燒)	花生三丁(炒)	有機蔬菜(炒)	瓠瓜排骨湯	優酪乳(養)	4.5	2.1	1.7	2		0.6	690.3
9/10	三	特餐	新竹炒米粉(炒)	蝦排(炸)	鮮炒時蔬(炒)	豬肉羹湯	水果	4	2.5	1.6	2	1		650.9
9/11	四	糙米飯	親子丼(燒)	長豆肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	刺瓜魚丸湯	保久乳(福)	4.5	2.5	1.9	2		0.8	754.7
9/12	五	環保餐(白飯)	酸甜豆包(燒)	玉米炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	仙草蜜	水果	4.9	2.5	1.1	2	1		701.9
9/15	一	糙米飯	砂鍋鯛魚(燒)	刺瓜肉片(炒)	有機蔬菜(炒)	海帶排骨湯	豆奶	4.5	2.5	2.1	2			637.9
9/16	二	小薏仁飯	打拋肉(燒)	扁蒲肉片(炒)	有機蔬菜(炒)	香菇雞湯	優酪乳(養)	4.5	2.4	2.2	2		0.6	724.2
9/17	三	特餐	起司義大利麵(燴)	香滷雞腿(滷)	鮮炒時蔬(炒)	絲瓜蛋花湯	水果	4	2.5	1.3	2	1		643.7
9/18	四	糙米飯	梅乾燒肉(燒)	麻婆豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	青木瓜雞湯	保久乳(福)	4.5	2.5	2	2		0.8	757.1
9/19	五	環保餐(白飯)	紅糖薑燒豆干(燒)	紅娘炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	小米冬瓜露	水果	6.4	2.5	1.1	2	1		806.9
9/22	一	糙米飯	京醬肉絲(燒)	開陽冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	金茸如意湯	堅果包	4.5	2.4	2.2	2			633
9/23	二	麥片飯	樹子旗魚(蒸)	菜脯蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	剝皮辣椒雞湯	優酪乳(養)	4.5	2.5	1.1	2		0.6	705.1
9/24	三	特餐	肉絲蛋炒飯(炒)	滷雞排(滷)	鮮炒時蔬(炒)	牛蒡排骨湯	水果	4	2.5	1.1	2	1		638.9
9/25	四	糙米飯	咖哩雞(燒)	海帶三絲(炒)	有機蔬菜(炒)	刺瓜蛋花湯	保久乳(福)	4.7	2.5	1.5	2		0.8	759.1
9/26	五	環保餐(白飯)	杏菇油腐(燒)	巧絲蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	冰糖銀耳雪蓮湯	水果	5.1	2.1	1.1	2	1		686.7
9/30	二	燕麥飯	蘑菇醬肉(燒)	刺瓜魚丸(燴)	有機蔬菜(炒)	洋蔥虱目魚湯	優酪乳(養)	4.7	2.5	2	2		0.6	740.7

保護視神經的食品成分有哪些？

1. B群 (B1、B2、B6、B12)

B1 維持神經系統的正常狀態，B2 的抗氧化能力，B6 幫助造血功能，而 B12 也能增加神經系統的健康

可從天然食物全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、乳品類、豆魚蛋肉類和堅果種子類攝取

2. Omega-3 (DHA、EPA)

DHA 是視網膜感光細胞組成的重要營養素，其主要作用也是針對神經傳導的改善；EPA 主要作用為減少血栓的形成，並增加血管彈性，能避免眼中風。

魚油、磷蝦油、鮭魚、黃豆、核桃及種子類都可以攝取到 Omega-3。

3. 抗氧化劑 (維生素C、E)

具有強大抗氧化能力，能驅趕自由基，自然而然就降低了眼部的氧化傷害。

4. 黃酮類化合物 (葉黃素、玉米黃素)

抵擋自由基保護神經。身體無法自行合成葉黃素，必須依賴飲食攝取

深綠色蔬菜、水果、蛋黃及玉米都能攝取到葉黃素

菜單為魚類時請小心魚刺，仔細檢查，保持專注，避免邊吃邊說話或匆忙吞食

~午餐一律使用國產豬肉食材~