

臺南市歸仁區文化/保西國小 第105學年度 第一學期 第17週 菜單內容

日期	12月 19日 星期一	12月 20日 星期二	12月 21日 星期三	12月 22日 星期四	12月 23日 星期五	備註
主食	空白	小米白飯	蛋炒飯	糙米飯	地瓜飯	12月19日
主菜	空白	麻油雞丁-1	日式炸豬排	瓜子雞丁	宮保小卷	文化補假
副食一	空白	菇燒豆腐	空白	玉米炒蛋	炒雞肉丁	
副食二	空白	玉米白津	空白	在地有機蔬菜	培根青花	12月21日
湯	空白	紫菜豆腐蛋花湯	紅豆湯圓	貢丸湯-2	味噌蛤蜊	冬至
水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

每日午餐營養分析

各類營養素	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		700大卡 營養師建議量
	量	值	量	值	量	值	量	值	量	值	
總熱量	735.05	Kcal 105.0%	2885.89	Kcal 412.3%	646.88	Kcal 92.4%	757.30	Kcal 108.2%	700	大卡	
全穀根莖類	4.37	份 87.3%	5.69	份 113.8%	3.88	份 77.7%	3.78	份 75.6%	50	天	
豆魚肉蛋類	2.28	份 114.1%	15.11	份 755.3%	1.99	份 99.3%	2.53	份 126.3%	20	天	
蔬菜類	1.58	份 105.2%	4.10	份 273.4%	0.91	份 60.5%	1.74	份 116.2%	1.50	天	
油脂堅果類	0.72	份 35.8%	5.08	份 254.1%	0.55	份 27.3%	0.77	份 38.4%	20	天	
乳品/水果類	1.00	份 50.0%	0.00	份 0.0%	1.30	份 65.0%	1.00	份 50.0%	20	週	

臺南市歸仁區文化/保西國小 第105學年度 第一學期 第18週 菜單內容

日期	12月 26日 星期一	12月 27日 星期二	12月 28日 星期三	12月 29日 星期四	12月 30日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	炒鍋燒意麵	香鬆糙米飯	地瓜飯	
主菜	梅干扣肉	三杯雞丁-1	炸小饅頭	糖醋旗魚丁	豆乳雞	
副食一	青花小卷	黃瓜魚丸	空白	紅蘿蔔炒蛋-1	玉米肉蓉-2	
副食二	香菇白菜	炒青菜-3	空白	在地有機蔬菜	炒油菜	
湯	蒜頭雞湯	山藥排骨湯	關東煮-2	蛤蜊冬瓜湯	虱目魚丸湯-2	
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

各類營養素	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		700大卡 營養師建議量
	量	值	量	值	量	值	量	值	量	值	
總熱量	592.68	Kcal 84.7%	700.73	Kcal 100.1%	483.26	Kcal 69.0%	701.28	Kcal 100.2%	733.56	Kcal 104.8%	700
全穀根莖類	3.88	份 77.7%	4.37	份 87.3%	2.30	份 46.1%	4.52	份 90.5%	3.78	份 75.6%	50
豆魚肉蛋類	1.69	份 84.4%	2.16	份 108.0%	0.50	份 24.9%	2.02	份 100.9%	2.10	份 105.1%	20
蔬菜類	0.97	份 64.6%	1.15	份 76.5%	0.43	份 28.7%	0.99	份 66.1%	1.00	份 66.6%	1.50
油脂堅果類	1.02	份 51.1%	0.42	份 21.2%	0.63	份 31.3%	0.60	份 29.9%	0.82	份 40.8%	20
乳品/水果類	1.00	份 50.0%	1.00	份 50.0%	0.00	份 0.0%	1.33	份 66.7%	1.00	份 50.0%	20

給你滿滿的「花青素」！

吃紫甘藍抗氧化兼抗感冒

氣溫驟降，冷冷的一天氣，一不小心就吹風著涼，感冒更是讓人氣色不佳。初冬，就來點紫甘藍，幫助身體抗氧化、感冒不來侵襲！

十字花科家族：

甘藍屬「十字花科」的一員，抗癌效果十分好的蔬菜，常做為蔬菜食用。十字花科植物，包括歸於芸薹屬的捲心菜、花椰菜、大白菜、小白菜、青菜、油菜、各種甘藍、芥菜、榨菜、雪裏紅、大頭菜、小蔥、青蔥、歸於蘿蔔屬的各種蘿蔔、芥菜、諸葛菜、碎米薺、獨行菜、芝麻菜等野菜；以及屬於調味料的芥末、辣根等。

吃甘藍菜的4大好處

1. 抗癌

豐富的抗氧化成分，可增強體內解毒系統的解毒能力，也可預防癌細胞轉移。

2. 改善胃潰瘍

含甲硫丁氨酸，此成分可能幫助消化性潰瘍的癒合。



3. 改善血糖、血脂

攝取足夠的纖維可延緩飯後血糖上升、促進脂肪的代謝。

4. 維持骨骼密度

甘藍菜富含幫助維持骨骼密度的維生素K。



紫甘藍 & 綠甘藍，有什麼不一樣？

第一，顏色不一樣，營養價值比較上，其實兩者都非常高，維生素C含量，每100公克綠甘藍約38mg，紫甘藍約44毫克，兩者都有豐富的纖維，可以保護腸胃、促進消化。此外，健康資訊網站《BeFit》還列出以下幾種好處：

- 1. 增強免疫系統**  
紫甘藍含有豐富維生素C，是人體重要的必須營養素，有助於膠原蛋白形成，幫助傷口癒合。冬天許多人都擔心感冒流行，可以靠補充充足的維生素C來幫助增強身體免疫力，能幫助身體抗氧化、避免自由基的形成，更不容易感冒喔。
- 2. 抗發炎、關節炎**  
發表於《藥物科學期刊》(Pharmaceutical Science) 研究，實驗中使用甘藍菜萃取的方式來測試免疫反應測試，發現身體的腫脹發炎情況有所改善。富含花青素的蔬果，可以幫助身體減少體內發炎情況，進而間接達到預防關節炎等疾病等好處。
- 3. 降低骨質疏鬆症風險**  
紫甘藍中維生素K含量豐富，助於血液正常的凝固功能，促進骨質的鈣化、活化肝臟與血液中的凝血蛋白質。對於骨質疏鬆高危險群來說，可以幫助降低骨質流失的速度，特別是對老年人來說，年輕時若沒有存好骨本，就更容易有骨本流失問題，需要特別注意。
- 4. 減少慢性疾病發生率**  
退化性、慢性病症，如阿茲海默症、帕金森氏症等，及其他慢性病，全球無數人都為這些疾病所苦。西蘭奧克蘭大學研究，使用紫甘藍、萵苣、莖苗、藍莓等花青素豐富的食物萃取，分別測試其抗氧化能力，結果發現，紫甘藍可以減少大腸癌細胞的DNA損傷，有助於保護身體健康。