

臺南市歸仁區文化/保西國小 第104學年度 第二學期 第02週 菜單內容

日期	02月 15日 星期一	02月 16日 星期二	02月 17日 星期三	02月 18日 星期四	02月 19日 星期五	02月 20日 星期六	備註
主食	糙米飯	小米白飯	筍絲粥	香鬆糙米飯	地瓜飯	糙米飯	
主菜	蘿蔔燻肉	麻油雞丁-2	空白	清蒸龍鱈魚	黑胡椒豬柳-2	香酥無骨雞排	
副食一	蔥爆甜不辣-2	肉絲青花菜	空白	泡菜百頁-2	蔥蛋	麻婆豆腐-1	2月20日
副食二	炒油菜	拌海帶根	空白	炒海茸	香菇白菜	炒高麗菜-1	補上課
湯	粉絲湯	紫菜豆腐蛋花湯	空白	柴魚味噌湯	玉米排骨湯	豆薯蛋花湯	
水果	空白	豆漿	空白	當季水果	當季水果	空白	
其他	空白	空白	鍋貼(4個/人)	空白	空白	空白	

每日午餐營養分析

學齡兒童每日午餐建議

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(%)		佔建議攝取(%)		700大卡
	總熱量	701.90 Kcal 100.3%	679.59 Kcal 97.1%	475.73 Kcal 68.0%	710.65 Kcal 101.5%	745.51 Kcal 106.5%	683.51 Kcal 97.6%	700大卡					
全穀根莖類	3.88 份 77.7%	4.37 份 87.3%	5.11 份 102.2%	4.52 份 90.5%	3.78 份 75.6%	3.88 份 77.7%	5份 /天						
豆魚肉蛋類	1.46 份 73.1%	1.75 份 87.5%	0.49 份 24.7%	2.01 份 100.4%	1.53 份 76.5%	2.50 份 124.9%	2份 /天						
蔬菜類	0.83 份 55.3%	1.14 份 76.1%	0.18 份 11.7%	1.19 份 79.5%	0.99 份 65.7%	1.60 份 106.4%	1.5份 /天						
油脂堅果類	1.02 份 51.1%	0.53 份 26.6%	0.22 份 11.0%	0.56 份 28.0%	1.01 份 50.7%	1.13 份 56.5%	2份 /天						
乳品/水果類	0.99 份 50.0%	1.33 份 66.7%	0.00 份 0.0%	1.00 份 50.0%	1.00 份 50.0%	0.00 份 0.0%	2份 /週						

臺南市歸仁區文化/保西國小 第104學年度 第二學期 第03週 菜單內容

日期	02月 22日 星期一	02月 23日 星期二	02月 24日 星期三	02月 25日 星期四	02月 26日 星期五	備註
主食	糙米飯	香鬆糙米飯	炒板條	小米白飯	地瓜飯	2月22日
主菜	香菇肉燥	咖哩-1	空白	彩色雞丁-2	宮保小卷	元宵節
副食一	紅蘿蔔炒蛋-1	沙茶粉絲	空白	培根包心菜	肉絲筍片	
副食二	青花玉筍	香蒜菠菜	空白	扁蒲蝦米	炒芥藍	
湯	紅豆湯圓(1顆/人)	番茄蛋花湯	關東煮-2	蛤蜊冬瓜湯	蘿蔔排骨湯-2	
水果	空白	優酪乳	空白	當季水果	當季水果	
其他	空白	空白	大成麵包(60g)	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量

各類營養	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
	總熱量	840.44 Kcal 120.1%	689.11 Kcal 98.4%	654.03 Kcal 93.4%	639.87 Kcal 91.4%	707.49 Kcal 101.1%					
全穀根莖類	3.88 份 77.7%	4.52 份 90.5%	6.79 份 135.7%	4.37 份 87.3%	3.78 份 75.6%	3.78 份 75.6%					
豆魚肉蛋類	1.83 份 91.3%	0.58 份 29.0%	0.39 份 19.5%	1.44 份 72.2%	1.58 份 78.8%	2份 /天					
蔬菜類	1.46 份 97.4%	0.71 份 47.6%	0.44 份 29.5%	1.08 份 72.3%	1.07 份 71.4%	1.5份 /天					
油脂堅果類	0.99 份 49.6%	0.36 份 17.8%	0.34 份 16.8%	0.52 份 26.1%	0.91 份 45.5%	2份 /天					
乳品/水果類	0.00 份 0.0%	1.30 份 65.0%	0.00 份 0.0%	1.00 份 50.0%	1.00 份 50.0%	2份 /週					

天氣變化快

大寒要多吃薑

最近天氣變化好快，一日晴一日雨的，讓人很不舒服，尤其是老人與小孩，更容易感冒；在中醫門診裡，就常有老人因為感冒就醫。中醫師建議，正值大寒時節，最好是多吃薑，可以禦寒，並應少吃偏寒的水果。

薑的功用

- 健胃整腸
- 預防及緩解感冒
- 促進血液循環
- 預防生理痛
- 止咳止吐
- 幫助習慣性便秘
- 抗老化

品種	嫩薑	老薑
圖片		
外觀	外皮光滑，採收時間最早的薑。	外皮乾皺，皮厚肉堅，生長時間長的薑。
性味	性溫味辛，脆而少辣性，偏鮮香。	性溫味辛，辛辣味濃，口感較刺激。
功效	發散風寒，發汗去濕，溫中止痛，溫肺止咳。藉由發汗來排除濕氣，可消除浮腫，同時能消耗熱量；含有「薑辣素」成分，可促進末梢血液循環，提高新陳代謝，促進脂肪燃燒，幫助瘦身！	適合燥熱體質的人（容易嘴破、流鼻血、冒痘、便秘、痔瘡或有發炎現象等熱性症狀），用嫩薑較不會上火。
適用對象	適合燥熱體質的人（容易嘴破、流鼻血、冒痘、便秘、痔瘡或有發炎現象等熱性症狀），用嫩薑較不會上火。	較適合虛寒體質的人（怕冷、腳冰冷、容易感冒、腹瀉、白帶、經痛等寒性症狀）。

支氣管收縮易咳嗽不止，溫差變化太大，有不少人感冒了，也不是流鼻涕，就是小感冒，但卻咳個不停，還流鼻涕。台北市立聯合醫院仁愛院區中醫師王志行表示，氣溫下降，會導致支氣管收縮，進而容易出現咳嗽不止的情況，尤其是最近霧霾問題很嚴重，若沒有戴口罩外出，往往就會使得咽喉黏膜出現過敏現象，再加上下氣溫下降太快，溫差大，又下雨，都會導致感冒與過敏更加嚴重。

生薑可發散風寒溫肺止咳。對於感冒及咽喉炎的中醫治療；王志行醫師表示，中醫多以養肺氣藥，或是養陰清肺為主，常開的藥包括桂枝湯及小兒青龍湯，幫助病人能夠將吸入的灰塵排掉。另外，平常養生保健方面，王志行醫師建議可以多吃薑，尤其是寒冷的天氣，吃薑可以禦寒，而且寒性水果就要少吃。生薑的功効很多，生薑可以發散風寒，還可以溫肺止咳。平常冬季進補料理中，多會使用生薑，寒冬中喝上一杯薑湯，也能有禦寒效果。