

111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
10/3	一	白米飯	粉蒸排骨	鹹水雞	枸杞絲瓜	青菜豆腐湯	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。
10/4	二	燕麥飯	東安雞	豆薯肉末	有機蔬菜	酸辣湯	豆薯含有鈣，鐵，鋅，銅等多種微量元素，也含有一些維生素和碳水化合物，可以補充腦部葡萄糖進而緩解疲憊，且有預防神經衰弱以及易怒的效果。
10/5	三	麵食	鍋燒拉麵	茶葉蛋	涼拌黃豆芽	鬆餅	黃豆芽營養豐富，含有優質植物性蛋白質、維生素和豐富的礦物質，可增強人體抗病毒的能力，有助於提升人體免疫力。
10/6	四	五穀飯	紅糟腱肉	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	冬菜鴨湯	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。
10/7	五	小米飯	豆酥魚	菇燒豆菊	清炒大陸妹	紫菜蛋花湯	鯰魚是一種營養豐富、味道鮮美的水產品，含有易被人體吸引利用的蛋白質及其豐富的卵磷脂能幫助腦神經細胞活動更靈活，並提升記憶力。
10/10	一	國慶日放假					
10/11	二	紫米飯	照燒雞丁	炒高麗菜	有機蔬菜	四神排骨湯	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。
10/12	三	米食	香菇芋頭粥	紅燒獅子頭	小瓜雞絲	麵包蛋糕	芋頭富含膳食纖維，能幫助消化、改善便秘；含豐富的澱粉和蛋白質，容易產生飽足感；鉀則能幫助血壓下降，有利尿的作用。
10/13	四	洋蔥仁	泡菜豬	鮑菇燴彩椒	有機蔬菜	綠豆湯	綠豆屬於全穀雜糧類，含有植物性蛋白質和澱粉質，以及豐富的維生素B群和礦物質及膳食纖維，具有清熱解毒、降血壓、降血脂等功效。
10/14	五	白米飯	蠔油豆包	什錦鴿蛋	蒜香菜豆	南瓜濃湯	菜豆所含的維生素B1能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能，抑制膽鹼體活性，可幫助消化，促進飲食。
10/17	一	糙米飯	辣炒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	青江木耳	什錦牛蒡湯	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。
10/18	二	藜麥飯	薑汁肉片	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	脆筍湯	冬瓜含有能抑制體內黑色素沉積的活性物質，是天然的美白潤膚佳品。內含丙醇二酸能有效阻止醣類轉化為脂肪，對高血壓、動脈硬化有很好的效果。
10/19	三	麵食	義大利筆管麵	香雞堡	花菜鮮菇	玉米雞茸湯	鴻喜菇質地甘脆細緻，主要成份為多醣體，可以提高免疫細胞的活力，並富含維生素D，有助於鈣質的吸收，可維護牙齒與骨骼強健。
10/20	四	白米飯	油豆腐燒雞	培根扁蒲	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	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。
10/21	五	柴魚酥飯	樹子蒸魚	蜜汁豆干	麵筋高麗菜	蕃茄蛋花湯	番茄中的茄紅素含量是所有蔬果中最高，茄紅素在人體內無法自行合成，是一種抗氧化劑，能防止肌膚和血管老化，有預防心血管疾病的功效。
10/24	一	麥片飯	豉椒排骨	塔香海茸	蠔菇刺瓜	豆薯湯	海茸是一種海藻，含有膳食纖維及鈣、碘、鈉、鐵、鉀、磷、鋅、硒等微量元素，能降低血中膽固醇，預防心血管疾病還能穩定神經，改善睡眠狀況，是一種綠色的天然食品。
10/25	二	白米飯	茶香雞腿	鐵板銀芽	有機蔬菜	什錦菇湯	有機蔬菜是零污染的食物，即是不經過化肥、農藥、除草劑等污染的食物，而且肥料必須用自然堆肥，凡是任何加害土壤的添加物，都不可使用。
10/26	三	米食	鮭魚聰明粥	筍乾腱肉	白菜滷	巧克力捲	鮭魚富含Omega-3脂肪酸的DHA和EPA，能提升免疫力、減少發炎的機會，也可活化腦細胞、增加記憶力。
10/27	四	地瓜飯	五香肉燥	家常豆腐	有機蔬菜	味噌魚湯	豆腐含有蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱氨酸等營養素，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。
10/28	五	芝麻飯	沙茶百頁	香菇蒸蛋	蝦米油菜	芋頭西米露	油菜有豐富的鈣、多種維生素等營養素。能促進血液循環，對改善肩痠也有幫助。可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。
10/31	一	燕麥飯	蔥爆雞柳	三色毛豆	蒜香莧菜	冬瓜排骨湯	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。