

113年 4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
4/1	一	五穀飯	蔥燒雞腿	小瓜三色	柴魚大陸妹	番茄豆腐湯	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。
4/2	二	白米飯	京醬豬柳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	乾香菇的氣味較新鮮香菇濃郁，香菇中所含的麥角固醇在紫外線照射下可被轉化為維生素D2，有助人體的鈣質吸收。
4/3	三	麵食	照燒烏龍麵	香酥雞排	兒童節點心	關東煮	芹菜經腸內消化作用產生一種木質素及腸內脂肪的抗氧化劑物質，高濃度時可抑制腸內細菌產生的致癌物質，具有抗癌防癌功效。
4/4	四	兒童節					放假
4/5	五	民族掃墓					放假
4/8	一	燕麥飯	魚香鳳腿	花菜小卷	金針菠菜	黃豆芽排骨湯	黃豆芽中的蛋白質含量豐富，青少年吃了可以促進生長發育，強健體魄，補充人體所需氨基酸，增強免疫力。還含有干擾素誘生劑，可增強機體抗病能力，常吃還有抗疲勞，健腦的功效。
4/9	二	小米飯	高昇排骨	菇燴彩椒	有機蔬菜	海芽蛋花湯	小米易消化，可提供鐵、鈣等礦物質，滋陰補血；還有養脾胃、除煩熱作用，對反胃、嘔吐、食慾不佳、消化不良也有助益；尚可預防及消除血管硬化。
4/10	三	米食	高麗菜粥	什錦滷味	涼拌小瓜	鍋貼	小黃瓜可促進皮膚、毛髮代謝，所含的纖維能促進腸道對有害物質的排泄，抑制脂肪和膽固醇的吸收，對治療咽喉腫痛、紅眼病，具有清熱解毒的功效。
4/11	四	白米飯	鳳梨雞丁	黃瓜肉片	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	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。
4/12	五	海苔酥飯	蘑菇豆包	木耳炒蛋	絲瓜麵筋	玉米濃湯	絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效。
4/15	一	紫米飯	鴿蛋肉燥	白菜豆腐	菜脯四季豆	蘿蔔貢丸湯	鴿蛋有補益氣血、強身健腦、豐肌澤膚等功效。對貧血、營養不良、神經衰弱、支氣管炎、血管硬化等病人具有調補作用。
4/16	二	白米飯	馬鈴薯燒雞	芹菜炒三絲	有機蔬菜	花生豬腳湯	花生中含有豐富的抗氧化劑、維生素和礦物質。其中的多醣類成份有助腸道益菌生成，而花生仁也有豐富的纖維質可幫助排便、及預防腸癌的功效
4/17	三	麵食	味噌拉麵	茶葉蛋	玉筍青花菜	乳酪麵包	雞蛋中的蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用，蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生。還可提高人體血漿蛋白量，增強肌體的代謝功能和免疫功能。
4/18	四	藜麥飯	洋蔥豬肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	涼薯營養豐富，含鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素。有降低血壓、血脂等功效。可改善煩熱中暑、風熱感冒、發熱頭痛、口乾燥渴等症。
4/19	五	地瓜飯	豆酥魚	冬瓜燒豆菊	枸杞高麗菜	什錦菇湯	金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育。
4/22	一	洋薏仁	蜜汁燒雞	塔香海茸	香菇扁蒲	銀耳紅棗湯	銀耳，又稱雪耳、白木耳，富含膳食纖維以及多醣體，膳食纖維能促進排便順暢；多醣體則是具有保健腸胃的好處，還有助於改善記憶力。
4/23	二	白米飯	蠔菇燒肉	扁魚白菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	扁魚就是比目魚或鱸魚一類的通稱，傳統的扁魚乾是一個全靠人工的產業，爆扁魚是台菜功夫，用低溫慢慢爆，則會先爆出一股濃濃的海味，讓扁魚香氣慢慢散出，接著瀝乾油冷卻後再烹者提味。
4/24	三	米食	海鮮粥	滷雞排	蒜炒小瓜	芝麻包	竹筍具有利尿作用，可強化腎臟、淨化血液，並使內臟機能逐漸強化，結實基礎體力。
4/25	四	糙米飯	甜麵醬炒鴨	杏鮑菇炒蝦	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	鴨肉是含維生素B群、維生素E較多的肉類，能幫助神經循環正常，並增加抵抗力，對心臟有保護作用。
4/26	五	麥片飯	宮保豆腐	蔥花蛋	蝦皮青江	南瓜玉米湯	青蔥含有微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾；也能促進血液循環，幫助排汗及利尿，進而防止血壓升高。
4/29	一	白米飯	泡菜豬肉	菇燒蘿蔔	蒜拌豇豆	什錦牛蒡湯	牛蒡含有菊糖以及膳食纖維，能促進腸胃蠕動，達到解便秘的功用。含有多酚，清除體內過多的自由基，達到抗病防癌、保養肌膚的效果。
4/30	二	芝麻飯	彩椒雞柳	三色洋芋	有機蔬菜	筍絲湯	馬鈴薯主要成分為澱粉，但是含豐富的維生素C與鉀，可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統；且能降低血壓、預防腦血管破裂。