

113年 8-9 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
8/30	五	五穀飯	照燒腓肉	*扁魚白菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	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。
9/2	一	燕麥飯	春川炒雞	*紅蘿蔔炒蛋	*柴香油菜	牛蒡什錦湯	牛蒡能清除體內垃圾，改善體內循環，促進新陳代謝，被譽為大自然的最佳清血劑；具有解熱、解毒、利尿、去痰、去瘀血、治咳嗽的功效。
9/3	二	白米飯	蒜泥肉片	鮮菇三絲	有機蔬菜	味噌湯	有機蔬菜的營養成分跟傳統蔬菜差不多。但因為是有機栽種，所以化學農藥、除草劑、抗生素等有害物質就比較少，對維持身體健康及保護環境是有益的。
9/4	三	麵食	義大利麵	炸雞丁	清炒青花菜	南瓜濃湯	南瓜屬於全穀雜糧類，含有豐富β胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鋅，能清除體內自由基，對抗感染，有助於提升免疫功能。
9/5	四	糙米飯	塔香雞丁	黑胡椒銀芽	有機蔬菜	綠豆湯	胡椒本身具有辛辣作用，可令血管擴張，有助散熱；而且胡椒烹調的菜式令人特別開胃，能刺激大腦運作，從而增加胃酸分泌，是夏日菜式的調味良方。
9/6	五	藜麥飯	*砂鍋魚	洋芋麵輪	蒜炒小瓜	魚丸湯	藜麥包含充分的必需胺基酸，容易被人體消化吸收，錳、鎂、鐵、鋅、鈣等礦物質營養含量高，可以緩解血管壓力，減少心臟病的發生。
9/9	一	洋蔥仁飯	瓜仔肉	三色玉米	枸杞絲瓜	餛飩湯	絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；絲瓜中的皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效。
9/10	二	白米飯	三杯雞	家常小炒	有機蔬菜	菜頭湯	白蘿蔔可以利尿、清熱解毒、有助消化、改善便秘，同時還能達到養顏美容的效果。
9/11	三	米食	香菇干貝粥	筍乾豬腳	薑味青江菜	中秋點心	青江菜因其外型像一根湯匙又被稱為湯匙菜，含有十分高量的植物性鈣質、葉酸及β-胡蘿蔔素，可幫助活化與發育神經系統，有助於皮膚及黏膜修復。
9/12	四	小米飯	鐵板豬柳	*開陽蒲瓜	有機蔬菜	香菇雞湯	扁蒲含有多種保護性的營養素，包括維生素C、胡蘿蔔素、膳食纖維、鉀等，對保護心臟血管、預防癌症、降低氧化壓力都有幫助。
9/13	五	白米飯	麻婆豆腐	*菜脯蛋	*魚乾莧菜	紫菜菇湯	黑木耳，會使血液黏稠度降低，當中含有多達九種的抗凝血物質，能有效預防或溶解血栓，緩和冠狀動脈粥狀硬化等相關症狀。
9/16	一	芝麻飯	左宗棠雞	螞蟻上樹	蒜炒油菜	冬瓜薏仁湯	左宗棠雞，亦名左公雞、左家雞及左雞，一般歸類於中國菜系中的湘菜，也有人將之歸類為融合多家菜系的創新中國菜，由彭長貴在1952年於臺灣所創，各家做法都不一樣。
9/17	二	中 秋 佳 節 快 樂					
9/18	三	麵食	大滷麵	滷味	涼拌黃豆芽	椪餅	椪餅又名香餅、膨餅，因餅身膨脹內部中空且黑糖香氣十足而得其名，古時候有一說法：「吃3個椪餅，等於吃1隻麻油雞」，是台南特有的古早味美食。
9/19	四	麥片飯	紅燒小排	豆薯肉末	有機蔬菜	*翡翠蛋花湯	涼薯營養豐富，含有人體所必需的鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素。它還有降低血壓、血脂等功效。
9/20	五	白米飯	*香酥魚	咖哩洋芋	木耳高麗菜	黃瓜湯	大黃瓜的纖維質可以加速腸道毒素的排除，而且可以降低血中膽固醇與三酸甘油脂的含量，並可以促進身體的新陳代謝，發揮預防心血管疾病的效果。
9/23	一	地瓜飯	梅子雞	海帶三絲	薑絲小白菜	青菜豆腐湯	小白菜中含膳食纖維較多，可以促進腸壁的蠕動，幫助腸胃消化，且有利尿的作用，且能舒緩緊繃的情緒，可平緩思緒。
9/24	二	紫米飯	馬鈴薯燉肉	黃瓜肉片	有機蔬菜	茶壺湯	馬鈴薯中含維他命B1，能改善人的沮喪或煩躁易怒的心境；所含維他命B2，則可治療焦慮、疲乏、健忘和失眠。
9/25	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	蒜香豇豆	關東煮	豇豆在台灣又俗稱菜豆，含有纖維質、維生素A、B、C，以及鉀、鈣、鎂、磷等，這些營養素可以促進胃腸蠕動，增進消化且有助於人體的新陳代謝。
9/26	四	白米飯	打拋豬	醬燒冬瓜	有機蔬菜	蓮子雞湯	冬瓜營養價值高，由於富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性。
9/27	五	香鬆飯	蠔油豆包	*蔥花蛋	炒空心菜	地瓜芋圓湯	蔥類食物，其特殊氣味主要來自有機硫化物（硫化丙烯）成分。這些硫化物不僅提供氣味，也促使體內排除致癌物質的酵素活性增加，相對減少身體罹患癌症的機率。
9/30	一	五穀飯	蜜汁燒雞	蘿蔔豆菊	雙色花椰	冬菜鴨湯	鴨肉中的脂肪酸熔點低，易於消化。所含B族維生素和維生素E較其他肉類多，能有效抵抗腳氣病，神經炎和多種炎症，還能抗衰老。