文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第16週 菜單內容

日期		06月08日 星期一	06月09日 星期二	06月10日 星期三	06月11日 星期四	06月12日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	紅燒豬肉麵	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	蔥油雞	洋蔥排骨丁	蒸肉圓	鐵板豆腐	壽喜燒肉片	
	副食一	珍珠蒸蛋-1	開陽白菜-2	空白	螞蟻上樹-2	韭香甜不辣	
	副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
	湯	刺瓜排骨湯	紫菜豆腐蛋花湯	空白	酸辣湯-3	綠豆薏仁	
	水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
	其他	空白	空白	大成麵包(60g)	空白	空白	

每 日 午 餐 營 養 分 析

學齡兒童每日午餐建議攝取量

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(%)		
	總熱量	665.19	Kcal	95.0%	535.21	Kcal	76.5%	837.24	Kcal	119.6%	501.81	Kcal	71.7%	763.47	Kcal	109.1%	700大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	7.69	份	153.8%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	2.37	份	118.3%	0.45	份	22.6%	1.40	份	70.1%	0.85	份	42.7%	1.41	份	70.7%	2份/天
	蔬菜類	0.87	份	58.1%	0.35	份	23.4%	0.42	份	27.8%	0.44	份	29.2%	0.83	份	55.2%	1.5份/天
	油脂堅果類	1.17	份	58.3%	0.24	份	12.2%	0.28	份	14.2%	0.37	份	18.5%	0.53	份	26.4%	2份/天
	乳品/水果類	[illegible]	份	[illegible]	1.54	份	77.0%	[illegible]	份	[illegible]	0.09	份	4.7%	1.54	份	77.0%	2份/週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第17週 菜單內容

日期		06月15日 星期一	06月16日 星期二	06月17日 星期三	06月18日 星期四	06月19日 星期五	06月20日 星期六	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	黑胡椒鐵板麵	什錦米飯	地瓜飯	花枝羹燴飯	6月20日
	主菜	魯肉燥-2	豆鼓蒸魚	香酥雞排	梅干豆包	蘿蔔燴肉	空白	補上課
	副食一	蠔油雞丁01	肉片筍茸	空白	蔥花炒蛋	沙茶百頁	空白	
	副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	
	湯	貢丸湯-2	蘿蔔排骨湯-2	玉米蛋花湯	味噌鮭魚湯	刺瓜排骨湯	空白	
	水果	空白	當季水果	空白	牛乳	當季水果	奶酪	
	其他	空白	空白	空白	空白	空白	鍋貼(3個/人)	

每 日 午 餐 營 養 分 析

學齡兒童每日午餐建議攝取

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(%)			佔建議攝取(%)		
	總熱量	520.62	Kcal	74.4%	553.32	Kcal	79.0%	327.42	Kcal	46.8%	539.35	Kcal	77.0%	625.33	Kcal	89.3%	8190.46	Kcal	1170.1%	700大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	0.74	份	14.7%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	40.50	份	810.0%	5份/天
	豆魚肉蛋類	2.59	份	129.3%	0.78	份	38.9%	0.39	份	19.4%	1.40	份	70.1%	1.61	份	80.3%	8.38	份	419.1%	2份/天
	蔬菜類	0.83	份	55.5%	0.45	份	30.3%	0.32	份	21.6%	0.68	份	45.3%	0.68	份	45.4%	8.09	份	539.2%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.49	份	24.6%	0.33	份	16.4%	0.72	份	35.8%	0.39	份	19.7%	0.72	份	36.2%	3.80	份	189.8%	2份/天
	乳品/水果類	[illegible]	份	[illegible]	1.54	份	77.0%	[illegible]	份	[illegible]	0.51	份	25.5%	1.54	份	77.0%	[illegible]	份	[illegible]	2份/週

研究：洋蔥能讓大腸癌細胞自殺

洋蔥具有提升血液循環，洋蔥強力的抗氧化效果有「菜中皇后」的美名。自古以來，被當作提神健體、食慾並 用來 治療感冒，近代發現洋蔥有效預防骨質流失、分解血中脂肪的效果。最近科學發現 洋蔥多酚具有改善 大腸癌 的效果。

洋蔥表皮富含槲皮素　抗氧化更能引導腸癌細胞自殺

加拿大貴湖大學的蘇瑞許·尼瑟拉贊（ Suresh Neethirajan ）教授的研究團隊實驗，發現洋蔥多酚 中 槲皮素具有引導大腸癌細胞凋亡的功效。　槲皮素是　植物自我保護紫外線、害蟲及細菌侵蝕，且為了消除自身活性氧而產生的一種植物多酚，　人體攝取之後同樣能有效消除體內的活性氧，　達到抗氧化及抗癌的效果。

實驗 將人體大腸癌細胞與五種不同品種的洋蔥共同置入培養皿觀測後，發現相較於過往所認知的缺氧性細胞壞死，這些癌細胞是自殺式地萎縮死亡的，　且 顏色越紫紅的 品種，　癌細胞凋亡的速度也越快。 尼瑟拉贊教授表示，細胞凋亡是指受傷及老化的細胞自　動毀滅後，分解後 重新成為製造其他細胞的材料，而槲皮素應該就是啟動了癌細胞的凋亡機制才引導其執行細胞毀滅。

紫洋蔥花色苷豐富　抗癌能力再升一階

紫洋蔥　其含有的色素：花色苷，與槲皮素一樣具有強力的抗氧化能力，一起攝取時還能夠進一步降低血中膽固醇含量，此外也能提高槲皮素的機能，讓其對癌細胞的殺傷能力更升一階。 研究團隊也表示，　提供了癌症患者更天然的抗癌手段，甚至能為開發純天然的抗癌藥物打開一線曙光。除了大腸癌之外，今後研究團隊也會針對乳癌 細胞進行研究，可望未來能將槲皮素投入乳癌治療當中。

紅豆湯也能引導　胃癌 細胞自殺

日本食療名醫石原新菜也表示，　研究出紅豆湯與紫洋蔥相同，具有引導胃癌細胞凋零的效果，　要記住　紅豆、紫洋　蔥等　是 天然　的 抗癌　食材　唷　。