

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第06週 菜單內容

日期	03月 19日 星期一	03月 20日 星期二	03月 21日 星期三	03月 22日 星期四	03月 23日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	沙茶炒飯	什錦米飯	地瓜飯	3/19 餐點
主菜	豆酥水晶魚	咖哩雞丁	空白	宮保小卷	蕃茄燉肉	由6年1班
副食一	黃金炒蛋	肉絲水蓮	空白	五彩蒸蛋	培根高麗菜	陳同學設計
副食二	青花杏鮑菇	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	3/21 餐點
湯	貢丸湯-2	刺瓜排骨	關東煮-2	酸辣湯-3	玉米蛋花湯	由3年5班
水果		當季水果	黃金奶烙	優酪乳	當季水果	湯同學設計
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量

	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	487.70 Kcal 69.7%	756.64 Kcal 108.1%	708.98 Kcal 101.3%	551.62 Kcal 78.8%	646.21 Kcal 92.3%	700 大卡
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	5.75 份 115.0%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份 /天
豆魚肉蛋類	0.91 份 45.6%	2.20 份 109.8%	0.54 份 26.8%	2.35 份 117.5%	1.49 份 74.7%	2份 /天
蔬菜類	1.11 份 73.9%	0.78 份 52.0%	0.38 份 25.3%	0.82 份 54.6%	0.61 份 40.4%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.42 份 21.1%	0.89 份 44.7%	0.26 份 13.2%	0.83 份 41.4%	0.73 份 36.6%	2份 /天
乳品/水果類	1.00 份 5.0%	1.54 份 77.0%	1.78 份 89.0%	1.00 份 5.0%	1.54 份 77.0%	2份 /週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第07週 菜單內容

日期	03月 26日 星期一	03月 27日 星期二	03月 28日 星期三	03月 29日 星期四	03月 30日 星期五	03月 31日 日曜日	備註
主食	糙米飯	小米白飯	白醬培根義大利麵	什錦米飯	地瓜飯	豬肉層餃	3/31補課
主菜	甜麵醬鴨肉	紅燒獅子頭	香酥雞米花	香菇肉燥	鐵路豬排	空白	3/28 餐點
副食一	番茄炒蛋-1	沙茶炒肉片-1	空白	螞蟻上樹-2	白菜魷魚羹	空白	由6年3班
副食二	炒青江菜-2	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	炒青花菜-3	空白	李同學設計
湯	蘿蔔排骨湯-3	豆薯蛋花湯	南瓜濃湯-2	味噌鮮魚湯	紅豆西米露	空白	3/29 餐點
水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	牛奶多多	由4年4班
其他	空白	空白	空白	空白	空白	馬拉糕	陳同學設計

學齡兒童每日午餐建議攝取量

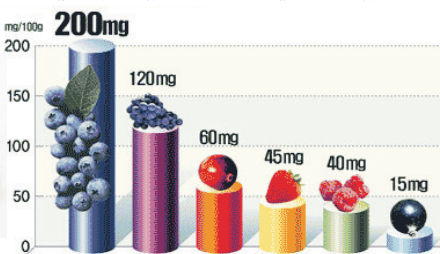
	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)
總熱量	630.44 Kcal 90.1%	617.75 Kcal 88.2%	369.71 Kcal 52.8%	464.51 Kcal 66.4%	632.28 Kcal 90.3%	4157.87 Kcal 594.0%
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	0.80 份 16.1%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	24.29 份 485.8%
豆魚肉蛋類	1.90 份 95.1%	0.85 份 42.3%	1.19 份 59.6%	1.05 份 52.7%	0.60 份 30.1%	2.97 份 148.5%
蔬菜類	1.14 份 75.9%	0.41 份 27.2%	0.50 份 33.4%	0.60 份 39.9%	1.26 份 83.9%	2.62 份 174.9%
油脂堅果類	0.99 份 49.4%	0.53 份 26.5%	0.71 份 35.3%	0.41 份 20.6%	0.19 份 9.4%	1.85 份 92.3%
乳品/水果類	1.00 份 5.0%	1.54 份 77.0%	1.78 份 89.0%	1.00 份 5.0%	1.54 份 77.0%	1.00 份 5.0%

眼睛累了嗎？營養師：花青素力量大
天天吃莓果超養眼

現在，人生活幾乎離不開3C，用眼過度的結果是眼疾趨向年輕化。營養師建議，除減少長時間和近距離用眼習慣，每天可吃幾顆藍莓、草莓或桑椹，補充花青素，增強抗氧化能力，都有助保護眼睛和維持清晰視力。

花青素護眼有一套～改善夜間視力又能舒緩眼睛疲勞。

台北市聯合醫院營養師洪若樸表示，花青素（Proanthocyanidins，簡稱PC）屬於生物類黃酮，有抗氧化和清除自由基能力，維生素E的50倍、維生素C的20倍，維持正常細胞連結、血管的穩定，促進微細血管的循環，遠離癌症和心血管疾病。文獻，花青素是保健視力有利營養素。可輔助感光物質「視紫質」生成，協助類胡蘿蔔素轉變成維生素A，製造視黃醛，提高視網膜對於光線刺激的適應力，增強在夜間辨識力。另花青素抗氧化作用，能減緩水晶体退化，幫助改善假性近視和舒緩眼睛疲勞。



飲食補充花青素，首推莓果類。

花青素無法自行合成，需從食物中補充，舉凡是紅、紫、紫紅、藍色和黑色等顏色彩菜、水果或漿果，都豐富花青素，又以莓果類特別高，每100g含663.7mg花青素。

營養師建議，每天攝取含有花青素的水果或蔬果汁，盡量每日的攝取量至少180至215毫克，能使身體機能運作效率更好，也能預防視力疲勞、退化、視網膜、黃斑病變等眼疾的發生。

莓果冷凍後，營養會打折扣？免驚啦！

在臺灣產季制的草莓和桑椹之外，其他莓果取得不易，如藍莓、黑醋栗、蔓越莓、黑莓和奇異莓等，多仰賴冷凍或乾燥進口，洪營養師《Journal of Biomedicine and Biotechnology》刊載，指出新鮮莓、急凍莓和莓乾，差別在糖和維生素C，其營養素如抗氧化成分和膳食纖維相差不多。

吃莓果保護眼睛，這些小陷阱要避開！

將莓果打成汁濾渣再飲用，這樣不僅把膳食纖維丟棄掉，也浪費了種皮中的大部分花青素，喝下肚的反而是減重者最忌的糖分。洪營養師也提醒，莓果再美味、保健能力再優異，一般人每次食用建議控制在5至10顆，以免攝取過多容易產生腹瀉；腎臟功能不佳者或患尿路結石者也不宜吃太多，免其富含的草酸鈣和鉀，容易使病情加重。

【健康小叮嚀】：

營養師提醒，除莓果食物外，對眼睛好的尚含有：β-胡蘿蔔素、DHA、葉黃素、玉米黃質等，平日多補充！在生活中，每使用電腦1小時休息10分鐘，減少酒精攝取，戒菸、太陽光強烈時戴太陽眼鏡，也都有助保護眼睛。