

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第1學期 第05週 菜單內容

日期	09月 24日 星期一	09月 25日 星期二	09月 26日 星期三	09月 27日 星期四	09月 28日 星期五	備註
主食	空白	小米白飯	酢醬麵	什錦米飯	地瓜飯	9月24日
主菜	空白	沙茶雞丁-2	日式炸豬排	糖醋豆包	雙結燒肉	中秋節
副食一	空白	香拌海帶絲	空白	紅蘿蔔炒蛋-1	扁蒲燴魚丸	
副食二	空白	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	青花玉筍	
湯	空白	筍香雞湯	貢丸湯-2	玉米濃湯-2	綠豆薏仁	
水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

每日午餐營養分析 學齡兒童每日建議攝取量

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(%)	700大卡
總熱量	779.84 Kcal 111.4%	306.01 Kcal 43.7%	451.02 Kcal 64.4%	792.18 Kcal 113.2%	700大卡	
全穀根莖類	4.83 份 96.7%	0.82 份 16.4%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份/天	
豆魚肉蛋類	1.93 份 96.6%	0.47 份 23.3%	0.87 份 43.7%	1.38 份 69.1%	2份/天	
蔬菜類	0.77 份 51.1%	0.30 份 20.2%	0.53 份 35.2%	1.60 份 106.9%	1.5份/天	
油脂堅果類	0.99 份 49.3%	0.68 份 33.8%	0.44 份 21.8%	0.59 份 29.3%	2份/天	
乳品/水果類	1.54 份 77.0%			1.54 份 77.0%	2份/週	

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第1學期 第06週 菜單內容

日期	10月 01日 星期一	10月 02日 星期二	10月 03日 星期三	10月 04日 星期四	10月 05日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	豬肉燴飯	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	香菇肉燥	瓜子雞丁	空白	咖哩魚丁	洋芋燒肉	
副食一	沙茶黑格林	芽菜甜不辣-2	空白	黑胡椒毛豆	青花小卷	
副食二	金針冬瓜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	紫菜豆腐蛋花湯	山藥排骨湯	空白	刺魚丸湯	味噌鮮魚湯-1	
水果	空白	當季水果	牛奶多多	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	鍋貼(3個/人)	空白	空白	

每日午餐營養分析 學齡兒童每日建議攝取量

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(%)	700大卡
總熱量	526.22 Kcal 75.2%	704.15 Kcal 100.6%	489.50 Kcal 69.9%	464.53 Kcal 66.4%	610.44 Kcal 87.2%	
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	5.23 份 104.6%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份/天
豆魚肉蛋類	1.75 份 87.5%	1.69 份 84.5%	0.56 份 28.1%	1.99 份 99.6%	1.61 份 80.7%	2份/天
蔬菜類	1.07 份 71.4%	0.67 份 44.9%	0.22 份 14.4%	0.72 份 48.0%	0.74 份 49.4%	1.5份/天
油脂堅果類	0.63 份 31.4%	0.85 份 42.7%	0.19 份 9.7%	0.30 份 14.8%	0.60 份 30.2%	2份/天
乳品/水果類	1.54 份 77.0%			1.54 份 77.0%	1.54 份 77.0%	2份/週

堅果抗大腸癌、食道癌！ 研究：一天5顆降57%罹癌率

堅果堅脆的口感，總是忍不住一口接一口。然而堅果，除了美味又多了一個更好的理由：堅果並不只是「零嘴」，還是超級抗癌食材。研究指出，堅果能夠降低罹癌機率，還能幫助癌症患者降低復發率、提高存活率！

堅果抗癌防復發，還能降低死亡率

美國波士頓達納法伯癌症研究所以及耶魯大學，曾針對826名罹患第三期「大腸癌」，並接受手術、化療的患者進行研究。結果發現，每周吃57g以上的堅果（不含花生）者，可讓腸癌復發率降低42%，能降低57%死亡率。而57g堅果換算成杏仁果大概48顆，腰果要36顆，平均一天只要吃5~7顆。

每日堅果輕鬆瘦身



堅果不僅能對抗大腸癌，2018年腫瘤領域權威雜誌《British Journal of Cancer》一則伊朗德黑蘭醫科大學研究，伊朗東北部50045人為對象進行實驗。結果顯示，有攝取花生、核桃等綜合堅果類的組別，比沒有攝取的組別，罹患食道鱗狀細胞癌風險降低了48%。

對此，日本小早川醫院院長小早川裕之表示，吃堅果和癌症之間的聯繫仍有待日後研究，但猜測應和堅果抑制胰島素分泌有關。他指出，攝取過多碳水化合物恐刺激胰島素分泌，使血液中的胰島素含量增加，這有利於癌細胞增殖。堅果富含油脂，攝取油脂並不會讓血糖上升，也就不會刺激胰島素分泌，不僅僅能夠防癌，對糖尿病患者、肥胖者來說，也是能夠限制糖分攝取的極有用食材。

堅果不僅具備抗癌效果，小早川裕之也指出，堅果中的油酸是優良的脂肪酸，對防止動脈硬化很有幫助；還含有豐富的α亞麻酸，能降低壞膽固醇、增加好膽固醇，幫助血液順暢流動。也有其他研究指出，堅果能降低心臟病、呼吸系統疾病、糖尿病、傳染病等各種疾病的風險，堪稱是「最強的健康食材」。不過，由於堅果熱量相當高，要注意

不可以吃太多，以免發胖。