

111年 5月 午餐食譜營養介紹暨意見表

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
5/2	一	五穀飯	瓜子肉	洋蔥炒蛋	青江木耳	青菜豆腐湯	青江菜含有維生素A、維生素C和蛋白質，因此對於肌膚有很大的保養功用，能促進細胞的再生，因此可以使肌膚保持光滑及彈性。
5/3	二	白米飯	豆腐乳雞	黃瓜肉片	有機蔬菜	玉米排骨湯	玉米含有蛋白質、醣類、膳食纖維、類胡蘿蔔素、硒、鎂、鐵、磷等營養素，是屬於澱粉含量比較高的主食類。
5/4	三	麵食	紅燒豬肉麵	高麗菜捲	青花玉筍	鬆餅	豬肉能夠提供身體所需的營養，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。但含脂肪及膽固醇較高，吃多容易肥胖、使膽固醇增高。
5/5	四	糙米飯	蔥燒雞腿	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	白菜魚丸湯	馬鈴薯主要成分為澱粉，除了維生素C和鉀之外，還含有蛋白質、醣類、維生素B1、鈣、鐵、鋅、鎂等營養素。
5/6	五	地瓜飯	香酥魚排	蕃茄炒蛋	蠔油美生菜	鮮蔬湯	番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，可延緩老化；含類胡蘿蔔素、維生素C則可以增強血管功能，預防血管老化。
5/9	一	白米飯	蒙古炒肉	四季豆小卷	滑炒大白菜	鴨肉冬粉湯	鴨肉的鉀含量高，還含有較高量的鐵、銅、鋅等微量元素，可維持體內酸鹼平衡、幫助心血管系統正常運作。
5/10	二	麥片飯	照燒雞肉	三色扁蒲	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	黃豆芽具有抗癌保健作用。黃豆芽有一種干擾素誘生劑，能誘發干擾素，增加人體抗病毒、抗癌腫的能力。
5/11	三	米食	玉米滑蛋粥	燒烤雞腿排	薑絲小白菜	烤地瓜	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，也能舒緩緊繃的情緒。
5/12	四	小米飯	粉蒸排骨	菇燒蘿蔔	有機蔬菜	紫菜菇湯	白蘿蔔中含有微量的芥子油，能提振食慾；其中的木質素、芥子油中的成分，多種類都具有預防癌症的效果。
5/13	五	海苔酥飯	黑胡椒百頁	蒸蛋	蒜香高麗菜	芋頭西米露	芋頭含有豐富的皂素，具有抗氧化作用，能降低血液中的壞膽固醇，延緩老化；它還含有一種黏液蛋白，被人體吸收後能產生免疫球蛋白，可提高人體的抵抗力。
5/16	一	燕麥飯	千金雞	紅蘿蔔炒蛋	莧菜魚乾	味噌豆腐湯	小魚乾含人體所必需的不飽和脂肪酸 DHA 及 EPA，可以維護免疫及神經系統的健康，且含豐富鈣、鎂，能維持人體神經、肌肉、骨骼功能正常。
5/17	二	洋薏仁	沙茶豬肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	山藥湯	山藥屬於全穀雜糧類，內含豐富的酵素、維生素B1、維生素C、鈣與鉀等營養素，能夠強健身體，內含多醣體與黏蛋白，可幫助整腸、提高免疫力。
5/18	三	麵食	大滷麵	蜜汁豆干	蒜香菜豆	銅鑼燒	大白菜中含富含鉀，有助於將鈉排出體外，降低血壓，能消除身體浮腫；所含的鎂，則有助於鈣質的吸收，促進心臟和血管健康。
5/19	四	紫米飯	鳳梨雞丁	筍絲肉羹	有機蔬菜	豬肉馬鈴薯湯	竹筍裡含有蛋白質、脂肪、醣類、鈣、磷、維生素B2、菸鹼酸等營養素。具有低脂肪、低澱粉、多纖維的特點，可減少體內脂肪累積。
5/20	五	白米飯	豆瓣魚丁	炸春捲	雙色花椰	豆薯蛋花湯	白花菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞。
5/23	一	五穀飯	肉燥鵝蛋	海帶三絲	干貝絲瓜	貢丸湯	絲瓜中含防止皮膚老化的B族維生素，增白皮膚的維生素C等成分，能保護皮膚、消除斑塊，使皮膚潔白、細嫩，是不可多得的美容佳品。
5/24	二	糙米飯	蘑菇雞柳	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	黃瓜裡包含了水分、膳食纖維、粗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，具有清熱解毒的功效。
5/25	三	米食	油飯	茶葉蛋	小瓜雞絲	高麗菜湯	雞蛋中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺；維生素B群則是參與醣類、脂質的代謝。
5/26	四	白米飯	咕咾肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	冬瓜是不含脂肪的蔬菜，富含丙醇二酸成分，能抑制糖類物質轉化為脂肪，且有較強的利尿作用，可增加減肥效果，故冬瓜有「減肥瓜」之稱。
5/27	五	地瓜飯	蔥燒豆腐	玉米炒蛋	蒜炒大陸妹	大頭菜湯	地瓜中含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。
5/30	一	麥片飯	豆豉雞	黃瓜麵筋	香鬆花椰	酸白菜肉片湯	麥片中高量的膳食纖維和蛋白質，可以幫助增加飽足感，也能幫助緩解腸胃問題。含有豐富的維生素B群，具有很高的抗氧化功效，有助於延緩體內細胞的衰老。
5/31	二	白米飯	蒜泥肉片	家常小炒	有機蔬菜	花生豬腳湯	豆製品中含有豐富的膳食纖維和植物固醇，都有利於降低膽固醇。卵磷脂在人體內形成膽鹼，有防止動脈硬化的效果。