

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
5/18	一	香Q白飯	黑胡椒豬排	胡蘿蔔炒蛋	豆干炒肉絲	時令蔬菜	藥膳湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食材	白米	豬排,黑胡椒	胡蘿蔔,雞蛋	豆干,肉絲	時蔬	冬瓜,皮絲,藥膳包							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
5/19	二	香Q白飯	洋芋雞丁	麻油高麗菜豆皮	海帶三絲	時令蔬菜	綠豆湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食材	白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	麻油,高麗菜,豆菊	海帶絲,豆干絲,紅蘿蔔	時蔬	綠豆,二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
5/20	三	火山燒肉丼飯	日式滷雞翅	火山燒肉丼飯料	薯條雙拼-地瓜薯條,馬鈴薯條	時令蔬菜	味噌湯		6.2	3	2	0	3	904
	食材	白米	三節翅,柴魚片,白芝麻,醬油	肉片,洋蔥,白芝麻,蔥花,海苔絲,鳳梨丁	地瓜薯條,薯條	時蔬	味噌,蔥花,豆腐							
烹調方式		蒸	煮	炒	滷	燙	煮							
5/21	四	香Q白飯	麵輪燉肉丁	南瓜炒蛋	白菜滷	時蔬	芹香魚丸湯	甜品	6.5	3	1.5	0	3	853
	食材	白米	筍片,麵輪,肉丁	南瓜,雞蛋	大白菜,紅蘿蔔,香菇,沙茶醬	時蔬	芹菜,小魚丸							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
5/22	五	小米飯	香菇雞丁	奶油洋芋	蘑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6.3	3	2	0	3.1	856
	食材	白米,小米	雞丁,香菇,高麗菜	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,奶油	蘑菇片,蔬菜	時蔬	玉米粒,雞蛋							
烹調方式		蒸	炒	煮	炒	燙	煮							

紅色字體為新菜色

記憶力衰退，如何提升腦力？王進崑教授：必吃3種食物，讓腦袋更靈光

- 1.黃豆：豐富卵磷脂及優良蛋白質成份，可說是人體及大腦細胞不可或缺的營養素，特別是當中的卵磷脂成分更有補腦、增強記憶的效用。
- 2.海帶：有助於抑制發炎反應、預防記憶力衰退的omega3不飽和脂肪酸，以及DHA、EPA含量更是豐富，適量食用對人體好處多多。
- 3.香蕉：富含蔗糖、果糖、葡萄糖等3種天然糖分，能迅速補充人體所需的能量、提升體力，預防精神疲倦引起的記憶力不佳現象外，香蕉中所含有的豐富礦物質—鉀，不僅能平衡身體的鈉離子過高問題，更有促進人體細胞及組織生長的作用。

華人健康網 x 呼叫醫師

記憶力衰退，如何提升腦力？
王進崑教授：
必吃3種食物，讓腦袋更靈光

王進崑 教授

黃豆 海帶 香蕉

資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜霖

餐別		5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	黑胡椒豬排/菲力雞排	洋芋雞丁 /洋芋肉絲	日式滷雞翅 /日式滷豬排	麵輪燉肉丁 /麵輪燉雞丁	香菇雞丁 /香菇肉片
	副菜	胡蘿蔔炒蛋	麻油高麗菜豆皮	火山燒肉丼飯料	南瓜炒蛋	奶油洋芋
	副菜	豆干炒肉絲	海帶三絲	薯條雙拼	白菜滷	蘑菇炒鮮蔬
	副菜	蘿蔔燉香菇	玉米毛豆仁	打拋茄子	黑胡椒毛豆莢	客家小炒
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他				甜品	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6.1	6.5	6.3
	豆魚蛋肉類(份)	3	3	3.3	3	3
	蔬菜類(份)	2	2	2	1.5	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3	3	3.1
	熱量(kcal)	867	904	860	853	856
素食 (B餐)	主菜	紅燒素排	紅麴燒素排	素黑胡椒雞丁	蔬菜排	黑胡椒素排
	副菜	海結冬瓜	滷紅白蘿蔔	三杯炒菇	彩椒炒菇	金菇紅蘿蔔
	副菜	筍乾豆腐	香滷豆干	咖哩白花菜	九層塔蕃茄	咖哩洋芋
	副菜	三杯炒菇	蜜汁香菇	三絲大白菜	四季豆三絲	白花什錦
	副菜	豆皮蔬菜	椒鹽地瓜	紅油三絲	麻婆豆腐	番茄豆腐
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他				甜品	
營養分析	全穀雜糧類(份)	5	5	5	5	5
	豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.4	2.6	2.3	2.4
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3	3	3
	熱量(kcal)	723	775	730	768	715

記憶力衰退，如何提升腦力？王進崑教授：必吃3種食物，讓腦袋更靈光

1. 黃豆：豐富卵磷脂及優良蛋白質成份，可說是人體及大腦細胞不可或缺的營養素，特別是當中的卵磷脂成分更有補腦、增強記憶的效用。
2. 海帶：有助於抑制發炎反應、預防記憶力衰退的omega3不飽和脂肪酸，以及DHA、EPA含量更是豐富，適量食用對人體好處多多。
3. 香蕉：富含蔗糖、果糖、葡萄糖等3種天然糖分，能迅速補充人體所需的能量、提升體力，預防精神疲倦引起的記憶力不佳現象外，香蕉中所含有的豐富礦物質——鉀，不僅能平衡身體的鈉離子過高問題，更有促進人體細胞及組織生長的作用。

華人健康網 x 呼叫醫師

記憶力衰退，如何提升腦力？
王進崑教授：
必吃3種食物，讓腦袋更靈光

王進崑 教授

黃豆 海帶 香蕉

資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	其他	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
5/25	一	白米飯	蠔油豬柳	螞蟻上樹	糖醋豆腐	時令蔬菜	南瓜濃湯		5.5	2.5	2.1	0	3.5	782.5
	食材	白米	肉絲.洋蔥.素蠔油	絞肉.冬粉.蔬菜	豆腐.鳳梨丁.番茄醬.洋蔥	時蔬	馬鈴薯.洋蔥.南瓜.奶油							
烹調方式		蒸	炒	炒	煮	燙	煮							
5/26	二	小米飯	咖哩雞丁	三杯高麗菜米血	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	綜合燒仙草		5	2.5	2	0	3	802.5
	食材	白米.小米	雞丁.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉	九層塔.薑.高麗菜.米血	洋蔥.雞蛋	時蔬	仙草汁.綠豆.花豆.地瓜圓.二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮							
5/27	三	茄汁肉醬麵	花枝排	茄汁肉醬麵料	烤麵包	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6	2.5	2.1	0	3.5	817.5
	食材	白油麵	花枝排	絞肉.三色豆.蕃茄汁.洋蔥	麵包	時蔬	紫菜.雞蛋							
烹調方式		蒸	炸	煮	烤	燙	煮							
5/28	四	香Q白飯	蒜味肉片	玉米炒蛋	大黃瓜什錦	時令蔬菜	酸辣湯		5.5	2.5	2	0	3	757.5
	食材	白米	蒜末.蔬菜.肉片	玉米粒.雞蛋	大黃瓜.木耳絲.紅蘿蔔	時蔬	筍絲.木耳絲.紅蘿蔔絲.豆腐.雞蛋							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
5/29	五	五穀米飯	塔香翅小腿*2	蘿蔔滷豆干	蔬菜炒寬粉	時令蔬菜	蔬菜湯		6.2	2.5	2	0	3	806.5
	食材	白米.五穀米	翅小腿.九層塔.薑.醬油	豆干.白蘿蔔.紅蘿蔔.滷包	大白菜.紅蘿蔔.木耳絲.寬冬粉	時蔬	西芹.白蘿蔔.番茄							
烹調方式		蒸	滷	滷	炒	燙	煮							

吃薑防感冒、抗炎，薑功效

- 1.預防感冒:含有豐富的維生素A、維生素E、維生素B與少量的維生素C，而且屬於高膳食纖維、高鉀的植物。
- 2.止痛：薑具有止痛效果，自古就使用薑來止痛，包括減緩頭痛、關節痛或是生理痛等。
- 3.調節血糖：薑對於糖尿病患者有協助控制餐後糖化血色素的效果。
- 4.抗發炎：薑裡面的薑辣素能降低體內發炎的反應，對於風濕性關節炎、痛風等症狀具有緩解作用。



餐別		5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	餐點	蠔油豬柳/蠔油雞翅	咖哩雞丁/咖哩肉絲	花枝排/富貴雞排	蒜味肉片/蒜味雞丁	塔香翅小腿*2/塔香肉絲
	主食	螞蟻上樹	三杯高麗菜米血	烤麵包	玉米炒蛋	蘿蔔滷豆干
	主菜	糖醋豆腐	洋蔥炒蛋	茄汁肉醬麵料	大黃瓜什錦	蔬菜炒寬粉
	副菜	枸杞南瓜	奶油玉米	什錦滷味	塔香炒烤麩	毛豆三色
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他					
營養 分析	全穀雜糧類(份)	5.5	5	6	5.5	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	蔬菜類(份)	2.1	2	2.1	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.5	3	3
	熱量(kcal)	783	723	818	758	807
營養 午餐 (便當)	主菜	醬燒素排	素燻鵝	素糖醋排骨	素薑絲魚排	茄汁豆包
	副菜	宮保豆腐	三杯海帶根	宮保杏鮑菇	沙茶海茸	彩椒炒菇
	副菜	茄汁洋芋	香菇筍片	塔香豆干	什錦炒菇	九層塔蕃茄
	副菜	彩椒杏鮑菇	乾煸四季豆	三色玉米	紅藜毛豆仁	炒三絲
	副菜	豆薯三絲	木須白菜	紅蘿蔔木耳	沙茶白菜	麻婆豆腐
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他					
	全穀雜糧類(份)	5	5	5	5	5
	豆魚蛋肉類(份)	2.5	2	2.3	2.2	2.6
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3	3	3
熱量(kcal)	723	685	708	700	730	

吃薑防感冒、抗炎，薑功效

- 1.預防感冒:含有豐富的維生素A、維生素E、維生素B與少量的維生素C，而且屬於高膳食纖維、高鉀的材
- 2.止痛：薑具有止痛效果，自古就使用薑來止痛，包括減緩頭痛、關節痛或是生理痛等。
- 3.調節血糖：薑對於糖尿病患者有協助控制餐後糖化血色素的效果。
- 4.抗發炎：薑裡面的薑辣素能降低體內發炎的反應，對於風濕性關節炎、痛風等症狀具有緩解作用。



資料來源：康健網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁