

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)
12/16	一	香Q白飯	奶油黑胡椒雞排	茄汁豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	魚丸湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食材	白米	雞排,黑胡椒,奶油	豆腐,絞肉	肉絲,鮮蔬	時蔬	魚丸							
烹調方式		蒸	煮	煮	炒	燙	煮							
12/17	二	糙米飯	蔥油雞丁	洋蔥火腿炒蛋	塔香海帶根	時令蔬菜	薑絲紫菜湯		6.2	3.1	2	1	3	912
	食材	白米,糙米	雞丁,青蔥	洋蔥,火腿丁,雞蛋	海帶根,九層塔	時蔬	紫菜,薑絲							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
12/18	三	浮水魚羹麵		綜合鹹酥雞	黑糖饅頭	時令蔬菜	浮水魚羹麵湯料	點心	6.2	3	2	0	3	904
	食材	油麵		雞丁,米血丁,地瓜薯條	黑糖饅頭	時蔬	魚羹,筍絲,蒜頭酥,薑絲	點心						
烹調方式		蒸		炸	蒸	燙	煮							
12/19	四	紫米飯	蘑菇肉片	肉燥豆腐	丸子炒鮮蔬	時令蔬菜	藥膳豬骨湯		6.3	3	2	0	3.2	860
	食材	白米,紫米	肉片,洋蔥	肉燥,油豆腐	丸子,鮮蔬	時蔬	藥膳包,雞骨丁							
烹調方式		蒸	煮	煮	炒	燙	煮							
12/20	五	香Q白飯	薑母雞	滷味拼盤	水餃*2	時令蔬菜	冬至綜合湯圓		6.3	3	2	0	3.1	856
	食材	白米	雞丁,薑片	蘿蔔,豆干	水餃*2	時蔬	湯圓,花豆,綠豆,薏仁							
烹調方式		蒸	煮	滷	煮	燙	煮							

紅字為新菜色

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

餐別		12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
營養午餐 (便當+麵食)	特餐 (A餐)	主菜	奶油黑胡椒雞排 /黑川里肌	蔥油雞丁/黑胡椒豬柳	日式豬排/無骨雞排	蘑菇肉片/烤腿排	薑母雞/蒜泥白肉
		副菜	茄汁豆腐	洋蔥火腿炒蛋	花生米血	肉燥油腐	滷味拼盤
		副菜	肉絲炒鮮蔬	塔香海帶根	五香干片	丸子炒鮮蔬	水餃*2
		副菜	蠔油茄子	三色玉米	野菜天婦羅	咖哩洋芋	彩椒四季豆
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
		其他			點心		
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	6.1	
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3.5	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2	
	水果類(份)	0	0	0	0	0	
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.5	
	熱量(kcal)	882	860	923	871	897	
素食 (B餐)	主菜	香椿素排	糖醋素魷魚	素雞腿	蔬菜排	麻油素羊肉	
	副菜	茄汁豆腐	海芽炒蛋	五香干片	宮保油豆腐	醬燒麵腸	
	副菜	醬燒蒲瓜	三色玉米	花生米血	咖哩洋芋	彩椒四季豆	
	副菜	蠔油茄子	芹菜炒豆皮	佃煮蘿蔔	三絲炒豆芽	烤地瓜	
	副菜	三杯馬鈴薯	枸杞時蔬	野菜天婦羅	筍片麵輪	肉末三色	
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
	其他			點心			
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	6.2	
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	3	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2	
	水果類(份)	0	0	0	0	0	
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3.2	
	熱量(kcal)	867	830	913	859	853	

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

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)
12/23	一	糙米飯	無骨香雞排	沙茶豆腐	培根炒鮮蔬	時令蔬菜	剝皮辣椒湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材	白米,糙米	雞排	豆腐絞肉	培根鮮蔬	時蔬	蘿蔔龍骨丁							
烹調方式		蒸	炸	煮	炒	燙	煮							
12/24	二	香Q白飯	辣子雞丁	菜脯炒蛋	打拋冬粉	時令蔬菜	綠茶山粉圓		6.2	2.8	2	1	3	889
	食材	白米	雞丁九層塔	菜脯雞蛋	冬粉絞肉	時蔬	綠茶包,山粉圓							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
12/25	三	日式親子丼		和風燒雞	銀絲卷	時令蔬菜	味噌海芽湯		6.2	3	2.1	0	3.5	869
	食材	白米,肉片,洋蔥,雞蛋		雞丁,蘿蔔	銀絲卷	時蔬	海帶芽味噌醬							
烹調方式		煮		煮	炸	燙	煮	-						
12/26	四	海苔香鬆飯	橙汁豬排	宮保麵腸	豆皮鮮蔬	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		6.4	3.1	2	1	3	925.5
	食材	白米海苔香鬆	豬排	麵腸木耳	豆皮鮮蔬	時蔬	榨菜,肉絲							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
12/27	五	香Q白飯	香滷雞排	肉燥豆干丸子	鳳梨木耳	時令蔬菜	筍絲什錦湯		6.3	2.9	2.1	0	3.3	859.5
	食材	白米	雞排	絞肉,丸子,豆干	鳳梨木耳	時蔬	筍絲香菇絲蘿蔔							
烹調方式		蒸	滷	煮	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		12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	餐點	無骨香雞排/雞米花	辣子雞丁/紅燒排骨	和風燒雞/黃金泡菜炒肉片	橙汁豬排/魯棒腿	香滷雞排/韓式豬排
	主食	沙茶豆腐	菜脯炒蛋	銀絲卷	宮保麵腸	肉燥豆干丸子
	主菜	培根炒鮮蔬	打拋冬粉	咖哩洋芋	豆皮鮮蔬	鳳梨木耳
	副菜	彩椒杏鮑菇	芝麻鮮蔬	豆瓣豆干	毛豆三色肉末	麵筋高麗菜
	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)	6.2	6.2	6	6.1	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3.2
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.2
	熱量(kcal)	882	867	916	864	871
便當+麵食 (B餐)	主菜	糖醋素魷魚	塔香素羊肉	牛蒡排	香椿素雞丁	燻茶鵝
	副菜	沙茶豆腐	菜脯炒蛋	豆瓣豆干	宮保麵腸	肉燥豆干丸子
	副菜	山藥捲	紅燒苦瓜	芝麻海根	芝麻牛蒡絲	紅蘿蔔炒金針菇
	副菜	彩椒杏鮑菇	芝麻鮮蔬	銀絲卷	豆皮鮮蔬	麵筋高麗菜
	副菜	塔香茄子	打拋冬粉	咖哩洋芋	毛豆三色肉末	鳳梨木耳
	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)	6.2	6.2	6.2	6.1	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1	3
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
	水果類(份)	0	0	0	0	0
油脂類(份)	3	3	3	3.2	3.2	
熱量(kcal)	829	837	904	856	856	

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