

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)
3/23	一	香Q白飯	黑胡椒豬排	胡蘿蔔炒蛋	豆干炒肉絲	時令蔬菜	冬瓜排骨湯			6.2	3	2	0	3.5	867
	食	白米	豬排.黑胡椒	胡蘿蔔.雞蛋	豆干.肉絲	時蔬	冬瓜.豬骨								
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
3/24	二	香Q白飯	洋芋雞丁	麻油高麗菜豆皮	海帶三絲	時令蔬菜	綠豆地瓜湯			6.2	3	2	0	3.5	867
	食	白米	翅小雞.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.地瓜.二砂糖								
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮								
3/25	三	照燒雞肉親子丼飯	日式滷雞翅	照燒雞肉親子丼飯料	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	844
	食	白米	三節翅.日式柴魚醬汁.白芝麻	雞清肉丁.洋蔥.白芝麻.醬油.味霖.玉米粒.雞蛋	地瓜薯條.薯條	時蔬	味噌.蔥花.豆腐								
烹調方式		蒸	煮	炒	滷	燙	煮								
3/26	四	香Q白飯	麵輪燉肉丁	南瓜炒蛋	白菜滷	時蔬	芹香魚丸湯			6.5	3	1.5	0	3	853
	食	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								
3/27	五	小米飯	香菇雞丁	奶油洋芋	蘑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	玉米濃湯			6.3	3	2	0	3.1	856
	食	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	洋蔥.紅蘿蔔.玉米粒.火腿丁.奶油								
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营养素，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

餐別		3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	黑胡椒豬柳/韓式雞排	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	照燒雞肉親子丼飯料	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	沙茶海帶根
	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	6.1	6.1	6.5	6.1
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.1	3.3	3	3.5
	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	3.4	3	3	3.5
熱量(kcal)	882	923	860	853	897	
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	豆皮高麗菜	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
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.2			6.2
	豆魚蛋肉類(份)	3	3	2.9		3
	蔬菜類(份)	2	2	2		2
	水果類(份)	0	0	0		0
	油脂類(份)	3.5	3.2	3		3.2
熱量(kcal)	867	913	403		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. 大豆：含有卵磷脂及優良蛋白質成分，可說是入腦及入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 呼吸醫師

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

大豆 海帶 香蕉

王進崑 教授

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

台南高工114第2學年度		第 6 週						營養午餐(團膳)						
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)
3/30	一	糙米飯	蠔油豬柳	培根炒粉絲	三杯豆腐	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材	白米,糙米	肉絲,洋蔥,素蠔油	培根,冬粉,蔬菜	豆腐,九層塔,老薑	時蔬	薑絲,冬瓜							
烹調方式		蒸	炒	炒	煮	燙	煮							
3/31	二	白米飯	咖哩雞丁	回鍋高麗菜肉片	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	燒仙草		6.2	2.8	2	1	3	889
	食材	白米	雞丁,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	甜麵醬,高麗菜,肉片	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							
4/1	三	茄汁洋蔥鐵板麵	富貴雞排	茄汁洋蔥鐵板麵料	烤麵包	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6.2	3	2.1	0	3.5	869
	食材	白油麵	雞排	肉絲,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							
4/2	四	香Q白飯	蒜味肉片	番茄炒蛋	鮮菇高麗菜	時令蔬菜	酸辣湯							
	食材	白米	蒜末,蔬菜,肉片	番茄,雞蛋	鮮菇,高麗菜	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							
4/3	五													
	食材	兒童節連續假期												
烹調方式														

紅色字體為新菜色

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。



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

台南高工114第2學年度		第		6		週		營養午餐(便當)	
餐別		3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3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	富貴雞排/日式豬排	蒜味肉片/蒜味雞丁	兒童節連續假期			
	主食	培根炒粉絲	回鍋高麗菜肉片	烤麵包	番茄炒蛋				
	主菜	三杯豆腐	洋蔥炒蛋	茄汁洋蔥鐵板麵料	鮮菇高麗菜				
	副菜	枸杞南瓜	玉米火腿	什錦滷味	塔香茄子				
	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	6.3				
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3				
	蔬菜類(份)	2	2	2	2				
	水果類(份)	0	0	0	0				
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3				
	熱量(kcal)	882	867	856	851				
素食 (B餐)	主菜	醬燒素排	素燻鵝	素糖醋排骨	素薑絲魚排				
	副菜	宮保豆腐	三杯海帶根	宮保杏鮑菇	沙茶海茸				
	副菜	茄汁洋芋	香菇筍片	塔香豆干	什錦炒菇				
	副菜	彩椒杏鮑菇	乾煸四季豆	三色玉米	紅藜毛豆仁				
	副菜	豆薯三絲	木須白菜	紅蘿蔔木耳	沙茶白菜				
	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	7				
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	2				
	蔬菜類(份)	2	2	2	2				
	水果類(份)	0	0	0	0				
	油脂類(份)	3	3	3	3				
熱量(kcal)	829	837	844	825					

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。



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