

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)
4/28	一	香Q白飯	滷塔香雞丁	肉燥豆腐	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	芹珠蘿蔔湯			6.2	3	2	0	3.5	867
	食	白米	雞丁,九層塔	豆腐絞肉	肉絲高麗菜	時蔬	西芹,白蘿蔔								
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	炒	奶油南瓜	煮							
4/29	二	香鬆飯	洋蔥豬柳	番茄炒蛋	塔香米血豆干	時令蔬菜	薑絲海芽湯			6.2	3.1	2	1	3	912
	食	白米香鬆	洋蔥,肉絲	番茄,雞蛋	米血,豆干,九層塔	時蔬	薑絲,乾海芽								
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
4/30	三	番茄火鍋(附白飯)	滷雞翅	銀芽肉片	紅燒獅子頭	時令蔬菜	番茄火鍋湯			6.2	3	2	0	3	904
	食	白米	雞翅	豆芽菜,肉片	獅子頭	時蔬	豆腐,鮮菇,蔬菜,蕃茄								
烹調方式		蒸	滷	炒	滷	燙	煮								
5/1	四	糙米飯	鐵路滷豬排	奶油南瓜	杏鮑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	綠豆湯			6.3	3	2	0	3.2	860
	食	白米糙米	豬排	南瓜,奶油	杏鮑菇,鮮蔬	時蔬	綠豆,二砂糖								
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮								
5/2	五	芝麻飯	香菇雞	滷味拼盤	蔬菜炒寬粉	時令蔬菜	藥膳豬骨湯			6.3	3	2	0	3.1	856
	食	白米,黑芝麻	雞丁,薑片,香菇,紅棗,高麗菜	紅白蘿蔔,豆干	蔬菜,寬粉	時蔬	藥膳包,雞骨丁								
烹調方式		蒸	煮	滷	炒	燙	煮								

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

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		4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	滷塔香雞丁/黑川里肌	洋蔥豬柳/五香雞排	滷雞翅/韓式豬排	鐵路滷豬排/宮保雞丁	香菇雞/香菇肉片
	副菜	肉燥豆腐	番茄炒蛋	銀芽肉片	奶油南瓜	滷味拼盤
	副菜	肉絲炒鮮蔬	塔香米血豆干	紅燒獅子頭	杏鮑菇炒鮮蔬	烤地瓜
	副菜	蠔油茄子	三色玉米	番茄豆腐	烤馬鈴薯	蔬菜炒寬粉
	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	6.2	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	肉燥豆腐	番茄炒蛋	五香干片	宮保油豆腐	醬燒麵腸
	副菜	翡翠南瓜	三色玉米	銀芽素肉絲	烤馬鈴薯	蔬菜炒寬粉
	副菜	蠔油茄子	芹菜炒豆皮	佃煮蘿蔔	杏鮑菇炒鮮蔬	烤地瓜
	副菜	三杯馬鈴薯	枸杞時蔬	番茄豆腐	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
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