

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)
6/16	一	香Q白飯	蘑菇醬豬排	螞蟻上樹	肉末豆腐	時令蔬菜	蔬菜湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食 材	白米	豬排,蘑菇醬	冬粉,蔬菜	絞肉豆腐	時蔬	高麗菜,西芹,番茄							
烹調方式		蒸	燒	炒	煮	燙	煮							
6/17	二	小米飯	咖哩雞丁	三杯米血	豆菊炒鮮蔬	時令蔬菜	地瓜圓甜湯		6.2	3	2	1	3	904
	食 材	白米 小米	雞丁 馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔	米血丁,薑片,九層塔	豆菊 鮮蔬	時蔬	地瓜圓,二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	煮	炒	燙	煮							
6/18	三	義大利肉醬麵	無骨雞排	義大利肉醬麵料	漢堡麵包	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6.2	3	2	0	3.1	909
	食 材	熟白麵	無骨雞排	絞肉,洋蔥,三色豆,蘑菇 醬 番茄醬	麵包	時蔬	玉米粒,雞蛋							
烹調方式		蒸	炸	煮	烤	燙	煮							
6/19	四	香Q白飯	蒜味炒肉	蕃茄炒蛋	小魚炒豆干	時令蔬菜	酸辣湯	甜品	6.2	3	2	0	3.2	853
	食 材	白米	蒜末,洋蔥,肉片	雞蛋,番茄	豆干,青蔥,小魚乾	時蔬	筍絲,木耳絲,紅蘿蔔,豆 腐,雞蛋	甜品						
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
6/20	五	五穀米飯	蠔油豬排	麻婆豆腐	蔬菜炒寬粉	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		6.3	3	2	0	3.1	856
	食 材	白米,五穀米	豬排,素蠔油	豆腐,絞肉,三色豆,辣豆 瓣醬	寬粉 鮮蔬	時蔬	榨菜絲,肉絲							
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮							

**天冷促血循、護血管要吃對！4大類食物有助末梢循環暢通**

**第1類 / 全穀食物**

全穀食物富含膳食纖維，可以吸附腸道油脂，三餐都吃全穀連續四週，有效降低壞膽固醇。常見全穀食物包括：五穀米、糙米、小米、紫米、燕麥、紅豆、綠豆、薏仁、南瓜、山藥、地瓜、芋頭、馬鈴薯。

**第2類 / 蔬菜植化素**

蔬菜植化素中有機硫化物具有促進血管彈性、降低血脂效果，每天吃效果更加明顯。常見蔬菜植化素（有機硫化物）食物包括：大蒜、洋蔥、青蔥、青花菜、白蘿蔔、蘆筍、高麗菜、甘藍菜、芥菜、菠菜。

**第3類 / OMEGA-3脂肪酸**

OMEGA-3脂肪酸在許多醫學實證上顯示，可以改善血管內皮細胞損傷、降低發炎反應、降低血壓，能預防粥狀動脈硬化。常見OMEGA-3脂肪酸食物包括：秋刀魚、青花魚、鯖魚、鮭魚、芥花油、葵花油、苦茶油、核桃。

**第4類 / 辛香料食物**

在飲食中適量加入一些辛香料食物，包含辣椒、蔥、薑、蒜頭、胡椒粒、薑黃粉等。除了能刺激味覺，促進食慾、增進消化，並且能使心跳加快、擴張末梢微血管、增加流向全身的血液。



資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜璇

餐別		6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	蘑菇醬豬排 菲力雞排	咖哩雞丁/咖哩里肌	無骨雞排/花枝排	蒜味炒肉/蒜味翅小腿	蠔油豬排/滷雞翅
	副菜	螞蟻上樹	三杯米血	義大利肉醬	蕃茄炒蛋	麻婆豆腐
	副菜	肉末豆腐	豆菊炒鮮蔬		小魚炒豆干	蔬菜炒寬粉
	副菜	翡翠南瓜	玉米火腿	枸杞南瓜	鮮菇高麗菜	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				甜品	
營養分析 (便當+麵食)	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	1	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.5
	熱量(kcal)	882	920	923	871	897
素食 (B餐)	主菜	素排	滷豆包	宮保素雞丁	黑胡椒素排	茄汁麵腸
	副菜	紅燒豆腐	三杯杏鮑菇	枸杞南瓜	蕃茄炒蛋	麻婆豆腐
	副菜	螞蟻上樹	豆菊炒鮮蔬	玉米香酥餅*1	鮮菇高麗菜	蔬菜炒寬粉
	副菜	翡翠南瓜	咖哩洋芋	肉末四季豆	醬爆豆干	彩椒炒菇
	副菜	薑絲海帶芽	玉米火腿	春日彩蔬	豆豉青椒	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
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	1	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3.2
	熱量(kcal)	867	890	913	859	853

**花青素護眼補腦、控血糖！避免營養素流失注意這4點**

優點1 / 減重、穩定血糖

優點2 / 維持心血管健康

優點3 / 增進夜間視力

優點4 / 維持大腦功能

紫藍、紫紅色蔬果為花青素的良好來源，像是茄子、紫地瓜、紅火龍果、莓果類都是不錯的花青素來源。不過，真要說花青素含量較高的食物，還是以黑醋栗、黑莓、藍莓等莓果類高人一等！



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	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	總熱量(kcal)
6/23	一	香Q米飯	黑胡椒醬豬排	胡蘿蔔炒蛋	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜雞湯		6	3	2	0	3.5	853
	食材	白米	豬排,黑胡椒醬,洋蔥	紅蘿蔔,雞蛋	豆腐,辣豆瓣醬,絞肉,青蔥	時蔬	冬瓜,雞丁							
烹調方式		蒸	滷	炒	煮	燙	煮							
6/24	二	紫米飯	糖醋雞丁	丁香豆干	肉絲炒冬白	時令蔬菜	紅茶山粉圓		6	3.2	2	1	3	905
	食材	白米,紫米	鳳梨丁,洋蔥,雞丁,番茄醬	豆干,小魚乾,青蔥,辣椒	肉絲,大白菜,紅蘿蔔	時蔬	紅茶包,山粉圓							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
6/25	三	沙茶豬肉麵	滷雞翅	沙茶豬肉麵料	小黃瓜炒蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯		6	3	2	0	3	890
	食材	油麵	雞翅	肉絲,高麗菜,沙茶醬,紅蘿蔔,洋蔥,青蔥	小黃瓜,雞蛋	時蔬	味噌,乾海芽							
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮							
6/26	四	芝麻飯	鐵路豬排	咖哩總匯	紅燒豆腐	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯		6	3.2	2	1	3.5	928
	食材	白米,黑芝麻	豬排,鹹菜絲	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,杏鮑菇	油豆腐,青蔥,辣椒,薑片	時蔬	南瓜,馬鈴薯,洋蔥							
烹調方式		蒸	煮	煮	炒	燙	煮							
6/27	五	香Q白飯	麻油雞丁	芹香豆干片	菇炒鮮蔬	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		6	3.1	2	0	3.3	851
	食材	白米	雞丁,麻油,薑片,香菇,高麗菜	芹菜,豆干片,紅蘿蔔	鮮菇,蔬菜	時蔬	榨菜絲,肉絲							
烹調方式		蒸	滷	炒	煮	燙	煮							

**貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒**

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝取不足，這時就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血

- 1.葉酸：**  
民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，由於葉酸加熱時會被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。
- 2.維生素B12：**  
維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食材的維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏之貧血，較有需要透過營養補充品補充。
- 3.維生素B6：**  
維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量 (DRIs) 的每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、酵母、麥芽、糙米等食物攝得。

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		6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	主菜	黑胡椒醬豬排/滷雞排	糖醋雞丁/糖醋肉丁	滷雞翅/蜜汁豬排	鐵路豬排/韓式雞排	麻油雞丁/麻油肉片
	副菜	胡蘿蔔炒蛋	丁香豆干	沙茶豬肉麵料	咖哩總匯	芹香豆干片
	副菜	麻婆豆腐	肉絲炒冬白	小黃瓜炒蛋	紅燒豆腐	菇炒鮮蔬
	副菜	蠔油茄子	芹香甜不辣	紅絲四季豆	絲瓜麵線	海結滷蘿蔔
	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	6.2
	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	1	0	1	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.2
	熱量(kcal)	882	920	923	931	871
素食 (B餐)	主菜	蠔油豆包	糖醋素雞丁	牛蒡素排	椒鹽素雞丁	香酥素排
	副菜	胡蘿蔔炒蛋	沙茶豆干	香滷豆干	茄汁麵腸	芹香豆干片
	副菜	麻婆豆腐	素肉絲炒冬白	小黃瓜炒蛋	咖哩總匯	海結滷蘿蔔
	副菜	蠔油茄子	芹香素甜不辣	紅絲四季豆	紅燒豆腐	菇炒鮮蔬
	副菜	紅燒冬瓜	時令蔬菜	宮保炒菇	絲瓜麵線	時令蔬菜
	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	6.3
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	3.1
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	1	0	1	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3
	熱量(kcal)	867	890	913	919	859

**貧血，補鐵就對了？缺乏3大營養素，身體也可能鬧血荒**

從食物營養學的角度來看，貧血絕對不是單純的缺鐵問題。當人體熱量及蛋白質攝入不足，就很可能因為葉酸、維生素B12或B6的缺乏而造成貧血。

- 1. 葉酸：**  
民眾平時可從富含葉酸的肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等食物中補充。但，葉酸在烹調時會被破壞掉，所以烹調過程要避免過度加熱。
- 2. 維生素B12：**  
維生素B12只存在於動物性食物及乳製品中，若蛋奶素者可食用雞蛋、牛奶等。植物性食物中維生素B12含量微乎其微，所以長期吃全素的人，有可能發生維生素B12缺乏性貧血，可透過營養補充品補充。
- 3. 維生素B6：**  
維生素B6缺乏常見於營養不良或體格瘦弱的人。維生素B6於國人營養素參考攝取量每日建議量為1.5毫克，可從動物肝、腎等內臟類，以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、糙米等食物攝得。



資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜堯