

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)
2/23	一	香Q白飯	黑胡椒豬柳	蕃茄炒蛋	小魚炒豆干	時令蔬菜	冬瓜排骨湯		6.2	3	2	0	3	844
	食 材	白米	肉絲,黑胡椒,洋蔥	番茄,雞蛋	豆干,小魚乾	時蔬	冬瓜,豬骨							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
2/24	二	藜麥飯	辣子雞丁	菇炒蔬菜	肉燥麵輪	時令蔬菜	芋頭西米露		6	2.8	2	0	3	875
	食 材	白米 藜麥	蔬菜,雞丁,辣椒	菇,蔬菜	絞肉、麵輪	時蔬	芋頭小丁,西谷米,椰漿,二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	炒	滷	燙	煮							
2/25	三	韓式拌麵 (附油麵)	五香滷雞翅	韓式拌麵料	炸海苔地瓜條	時令蔬菜	味噌海帶芽湯		6.2	3.1	2	0	3.5	874
	食 材	白油麵	雞翅,滷包	豆芽菜,蔬菜,肉片,韓式泡菜	海苔,地瓜薯條	時蔬	味噌,蔥花,乾海帶芽							
烹調方式		蒸	煮	炒	炸	燙	煮							
2/26	四	香Q白飯	筍干燉肉	玉米炒蛋	白菜滷	時令蔬菜	芹香魚丸湯		6.5	3	2	0	3	865
	食 材	白米	筍干,肉丁	玉米,雞蛋	大白菜,蝦米,香菇絲	時蔬	芹菜,魚丸							
烹調方式		蒸	煮	炒	煮	燙	煮							
2/27	五	和平紀念日假期												
	食 材													
烹調方式														

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		2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2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/菲力雞排	辣子雞丁/辣子肉片	五香滷雞翅/滷豬排	筍干燉肉/筍干雞丁	和平紀念日連續假期
	副菜	番茄炒蛋	菇炒蔬菜	韓式拌麵料	玉米炒蛋	
	副菜	小魚炒豆干	肉燥麵輪	炸海苔地瓜條	白菜滷	
	副菜	蘿蔔玉米	焗烤馬鈴薯	魚香茄子	果香麵腸	
	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	6.2	6.5	
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.8	3.1	3	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	
	水果類(份)	0	0	0	0	
	油脂類(份)	3	3	3.5	3	
	熱量(kcal)	844	875	874	865	
素食 (B餐)	主菜	紅燒素排	紅麴素排	素黑胡椒雞丁	素蔬菜排	
	副菜	海帶結冬瓜	滷紅白蘿蔔	三杯炒菇	彩椒炒菇	
	副菜	筍乾豆腐	香滷豆干	咖哩白花菜	九層塔番茄	
	副菜	三杯炒菇	蜜汁香菇	三絲大白菜	四季豆三絲	
	副菜	豆皮高麗菜	椒鹽地瓜	紅油三絲	麻婆豆腐	
	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)	6.35	6.22	6.57	6.34	
	豆魚蛋肉類(份)	3	3	3	3	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	
	水果類(份)	0	0	0	0	
	油脂類(份)	3	3	3	3.25	
	熱量(kcal)	855	845	870	865	

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

黃豆      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：陳宜蕓

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)
3/2	一	香Q白飯	蠔油豬柳	培根炒粉絲	糖醋豆腐	時令蔬菜	南瓜濃湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材	白米	肉絲.洋蔥.素蠔油	培根.冬粉.蔬菜	油豆腐.鳳梨丁.番茄醬.蔬菜	時蔬	奶油.南瓜.洋蔥							
烹調方式		蒸	炒	炒	煮	燙	煮							
3/3	二	小米飯	咖哩雞丁	三杯高麗菜米血	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	綠豆湯		6.2	2.8	2	0	3	889
	食材	白米.小米	雞丁.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉.咖哩塊	米血.薑片.九層塔.高麗菜	洋蔥.雞蛋	時蔬	綠豆.二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	煮	炒	燙	煮							
3/4	三	茄汁肉醬義大利麵	花枝排	茄汁肉醬義大利麵料	小可頌	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6.2	3	2.1	0	3.5	869
	食材	白油麵	花枝排	絞肉.三色豆.蕃茄醬.洋蔥	小可頌麵包	時蔬	紫菜.雞蛋							
烹調方式		蒸	炸	煮	烤	燙	煮							
3/5	四	香Q白飯	蒜味肉片	玉米炒蛋	鮮菇高麗菜	時令蔬菜	酸辣湯	甜品	6.47	2.12	2	0	3	857
	食材	白米	蒜末.肉片.蔬菜	玉米粒.雞蛋.三色豆	鮮菇.高麗菜	時蔬	豆腐.雞蛋.筍絲.木耳絲	甜品						
烹調方式		蒸	煮	炒	煮	燙	煮							
3/6	五	五穀米飯	麻油雞丁	蘿蔔滷豆干	蔬菜炒寬粉	時令蔬菜	蔬菜湯		6	3.2	1.8	0	3	840
	食材	白米.五穀米	雞丁.麻油.香菇.紅棗.薑片	白蘿蔔.豆干.紅蘿蔔	蔬菜.寬粉	時蔬	高麗菜.西洋芹.番茄							
烹調方式		蒸	煮	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		3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6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/咖哩肉片	花枝排/日式豬排	蒜味肉片/韓式雞排	麻油雞丁/麻油豬排
	主食	培根炒粉絲	三杯高麗菜米血	小可頌	玉米炒蛋	蘿蔔滷豆干
	主菜	糖醋豆腐	洋蔥炒蛋	茄汁肉醬義大利麵料	鮮菇高麗菜	蔬菜炒寬粉
	副菜	枸杞南瓜	玉米火腿	什錦滷味	塔香海蜆	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	全穀雜糧類(份)	6.3	6.2	6.2	6.47	6
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.8	3	2.12	3.2
	蔬菜類(份)	2.1	2	2.1	2	1.8
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.5	3	3
	熱量(kcal)	876	829	869	857	840
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				甜品	
	全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6	6	6
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3	2.5
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3.5	3	3
熱量(kcal)	829	837	853	890	793	

**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