

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)
10/27	一	香Q白飯	黑胡椒雞排	三絲炒蛋	豆干炒肉絲	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯		6.2	3	2	0	3.5	867
	食 材	白米	雞排,黑胡椒	脆筍絲,紅蘿蔔,木耳絲,雞蛋	豆干,肉絲	時蔬	蘿蔔,豬骨							
烹調方式		蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
10/28	二	藜麥飯	辣子雞丁	金針菇炒蔬菜	肉燥麵輪	時令蔬菜	綠豆麥仁湯		6.2	3.1	2	0	3	852
	食 材	白米 紅藜麥	洋蔥,雞丁,辣椒	金針菇,蔬菜	絞肉、麵輪	時蔬	綠豆,大麥仁(小薏仁),二砂糖							
烹調方式		蒸	煮	炒	滷	燙	煮							
10/29	三	打拋豬肉拌飯 (附白飯)	無骨雞排(炸)	大黃瓜魚蛋	打拋豬肉拌飯料	時令蔬菜	筍絲蛋花湯		6.2	3	2	0	3.5	927
	食 材	白米	無骨雞排	大黃瓜,黃金魚蛋	豬絞肉,洋蔥,番茄,九層塔,蒜末	時蔬	脆筍絲,雞蛋							
烹調方式		蒸	炸	炒	炒	燙	煮							
10/30	四	香Q白飯	梅乾菜燉肉丁	玉米炒蛋	白菜滷	時令蔬菜	芹香魚丸湯		6.3	3	2	0	3.2	860
	食 材	白米	肉丁,朴菜絲,油豆腐	玉米粒,三色豆,雞蛋	蝦米,香菇絲,大白菜,紅蘿蔔	時蔬	西洋芹,小魚丸							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
10/31	五	紫米飯	三杯雞丁	奶油洋芋	蘑菇炒肉絲鮮蔬	時令蔬菜	關東煮湯		6.3	3	2	0	3.1	856
	食 材	白米,紫米	雞丁,米血丁,九層塔,薑片	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,奶油	蘑菇片,蔬菜,肉絲	時蔬	白蘿蔔,紅蘿蔔,黑輪,玉米塊							
烹調方式		蒸	炒	炒	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。


資料來源：華人健康網


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

餐別			10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
營養午餐 (便當)	特餐 (A餐)	主菜	黑胡椒雞排/韓式雞排	辣子雞丁/辣子肉片	無骨雞排/花枝排	梅乾菜燉肉丁/滷雞翅	三杯雞丁/三杯肉絲
		副菜	三絲炒蛋	金針菇炒蔬菜	大黃瓜魚蛋	玉米炒蛋	奶油洋芋
		副菜	豆干炒肉絲	肉燥麵輪	打拋豬肉拌飯料	白菜滷	蘑菇炒肉絲鮮蔬
		副菜	蘿蔔燉香菇	義式烤洋芋	翡翠南瓜	塔香茄子	當歸枸杞麵線
		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	香滷素排	糖醋素魷魚	照燒素排	沙茶素雞丁	麻油素腰花
		副菜	三絲炒蛋	金針菇炒蔬菜	大黃瓜素丸	玉米炒蛋	奶油洋芋
		副菜	豆干炒素肉絲	素燥麵輪	毛豆豆乾丁	白菜滷	蘑菇炒鮮蔬
		副菜	蘿蔔燉香菇	義式烤洋芋	薑絲炒雙花椰	塔香茄子	當歸枸杞麵線
		副菜	枸杞南瓜	芝麻海帶芽	翡翠南瓜	彩椒鮮菇	紅絲四季豆
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
		其他					
	營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2		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	403	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

台南高工114第1學年度				第	10	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)	
11/3	一	香Q白飯	黑胡椒肉片	三絲炒蛋	豆干炒肉絲	時令蔬菜	冬瓜排骨湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876	
	食材	白米	洋蔥,肉片,黑胡椒	紅蘿蔔,木耳絲,蒲瓜,雞蛋	豆干片,肉絲,青蔥,辣椒	時蔬	冬瓜,豬骨								
	烹調方式		蒸	煮	炒	煮	燙	煮							
11/4	二	藜麥飯	辣子雞丁	金針菇炒蔬菜	肉燥麵輪	時令蔬菜	芋頭西米露甜湯		6.2	3.1	2	0	3.5	874	
	食材	白米,藜麥	雞丁,辣椒,小黃瓜	金針菇,高麗菜,胡蘿蔔	三色豆,絞肉,麵輪	時蔬	芋頭小丁,西谷米,二砂糖								
	烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
11/5	三	韓式拌飯	五香滷雞翅	韓式拌飯料	炸地瓜薯條	時令蔬菜	味噌海帶芽湯		6.2	3	2.1	0	3	846.5	
	食材	白米	雞翅	豆芽菜,肉片,韓式泡菜	地瓜薯條	時蔬	味噌,干海芽								
	烹調方式		蒸	滷	煮	炸	燙	煮							
11/6	四	香Q白飯	筍干燉肉丁	玉米炒蛋	白菜滷	時令蔬菜	芹香魚丸湯	甜品	6.3	3	2	0	3.2	860	
	食材	白米	筍干,肉丁,油豆腐	玉米粒,雞蛋	大白菜,豆菊,蝦米	時蔬	芹菜,魚丸	甜品							
	烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							
11/7	五	紫米飯	鳳梨糖醋雞丁	奶油洋芋	蘑菇炒鮮蔬	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		6.3	3	2	0	3	851	
	食材	白米,紫米	雞丁,鳳梨,蔥花,蕃茄醬	奶油,馬鈴薯,三色豆,火腿丁	蘑菇片,蔬菜	時蔬	白蘿蔔,玉米塊								
	烹調方式		蒸	煮	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。



台南高工114第1學年度			第	10	週	營養午餐(便當)	
餐別			11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
營養午餐（便當）	特餐（A餐）	餐點	黑胡椒肉片/黑胡椒雞排	辣子雞丁/醬爆肉絲	五香滷雞翅/滷雞塊	筍干燉肉丁/筍干燉雞丁	鳳梨糖醋雞丁/鳳梨糖醋肉片
		主食	三絲炒蛋	金針菇炒蔬菜	韓式拌飯料	玉米炒蛋	奶油洋芋
		主菜	豆干炒肉絲	肉燥麵輪	炸地瓜薯條	白菜滷	蘑菇炒鮮蔬
		副菜	蘿蔔燉香菇	焗烤馬鈴薯	魚香茄子	果香麵腸	海帶三絲
		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)	6.2	6.2	6	6.1	6.3
		豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3
		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
		熱量(kcal)	882	867	916	864	851
	素食（B餐）	主菜	蜜汁素雞腿	芹香素鴨肉	牛蒡排	麻油素腰花	三杯杏鮑菇
		副菜	三絲炒蛋	金針菇炒蔬菜	蘑菇素肉醬	玉米炒蛋	奶油洋芋
		副菜	豆干炒素肉絲	素肉燥麵輪	薑絲炒雙花椰	白菜滷	蘑菇炒鮮蔬
		副菜	蘿蔔燉香菇	焗烤馬鈴薯	炸地瓜薯條	果香麵腸	海帶三絲
		副菜	蔬菜粉絲	高麗菜炒蛋	魚香茄子	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	
		全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6.2	6.1	7
		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1	2
		蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3	3	3	3.2	3
		熱量(kcal)	829	837	904	856	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、高鉀的根莖類。
- 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