

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第1學期 第03週 菜單內容

日期	09月 10日 星期一	09月 11日 星期二	09月 12日 星期三	09月 13日 星期四	09月 14日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	炒板條	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	蘑菇雞柳	滷肉花生	香滷腿排	沙茶花枝	彩色雞丁-2	
副食一	肉片桂竹筍	黃金炒蛋	空白	麻婆豆腐-2	肉絲水蓮	
副食二	青花杏鮑菇	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	木須高麗菜	
湯	玉米排骨湯	鴨肉冬粉	酸辣湯-1	虱目魚丸湯-1	綠豆粉條	
水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量

	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)	
總熱量	493.58	Kcal 70.5%	839.08	Kcal 119.9%	249.98	Kcal 35.7%	455.95	Kcal 65.1%	761.76	Kcal 108.8%
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	0.37	份 7.3%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%
豆魚肉蛋類	1.89	份 94.3%	2.25	份 112.6%	0.33	份 16.4%	1.19	份 59.4%	2.24	份 112.0%
蔬菜類	1.47	份 98.0%	0.77	份 51.1%	0.34	份 22.4%	0.66	份 44.1%	1.76	份 117.2%
油脂堅果類	0.26	份 12.9%	1.08	份 54.2%	0.65	份 32.7%	0.46	份 22.9%	0.46	份 22.8%
乳品/水果類	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第1學期 第04週 菜單內容

日期	09月 17日 星期一	09月 18日 星期二	09月 19日 星期三	09月 20日 星期四	09月 21日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	虱目魚柳粥	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	甜麵醬鴨肉	滷排骨-2	香酥花枝蝦排	糖醋魚丁	三杯雞丁-1	
副食一	家常豆腐-2	燴什錦	空白	番茄炒蛋-3	玉米肉蓉-1	
副食二	培根青花	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	刺瓜排骨	金針雞湯	空白	味噌小魚干湯-2	菱角排骨湯	
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
其他	空白	空白	大成麵包(Q10)	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量

	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)	
總熱量	637.19	Kcal 91.0%	613.48	Kcal 87.6%	527.98	Kcal 75.4%	625.53	Kcal 89.4%	817.55	Kcal 116.8%
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	5.33	份 106.6%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%
豆魚肉蛋類	1.56	份 78.2%	1.32	份 66.0%	0.46	份 23.1%	1.99	份 99.5%	2.52	份 126.0%
蔬菜類	1.19	份 79.3%	0.60	份 40.0%	0.15	份 10.2%	0.85	份 56.6%	0.90	份 59.8%
油脂堅果類	1.03	份 51.5%	0.49	份 24.4%	0.56	份 28.0%	0.67	份 33.3%	1.12	份 55.8%
乳品/水果類	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	0.00	份 0.0%	1.16	份 58.0%	1.54	份 77.0%

抗氧化食物提升腦力~ 4大營養素千萬不能少!

營養師指出，高脂肪、高膽固醇及體重過重的人易有腦力退化的風險，要提升腦力，可多吃含 omega-3、鎂等抗氧化食物，有助組織強壯延緩腦部老化。新光醫院營養師夏子雯指出，均衡飲食對提升腦力則是有相當助益。主因食物中有許多營養素對於改善腦部血液循環、穩定神經都很有幫助。氧化對於老化的腦部壓力是傷害很大，因此需要多顏色的蔬果來幫助抗氧化、活化腦神經組織細胞和降低腦部退化的風險。

抗氧化食物 護腦 4大營養素

在眾多食物中以含有維生素 C、維生素 E、維生素 B 群，以及植化素等 4 大營養素，具有較佳的抗氧化。

- 1. 維生素 C：**又稱「超強抗氧化劑」，可保護攻擊神經細胞的自由基。維生素 C 含量高的食物，有柑橘類水果、奇異果、芭樂、花椰菜、青椒等。
- 2. 維生素 E：**「腦的守護神」，能防止腦內產生過氧化脂質，預防腦疲勞，延緩腦的衰老。維生素 E 含量高的食物有堅果類的杏仁、花生、核桃等，和全穀類的糙米、小麥、燕麥等。
- 3. 維生素 B 群：**包括維生素 B1、B2、B6、菸鹼酸、葉酸、B12 等。例如菸鹼酸和葉酸，都對大腦功能很重要。維生素 B 群含量高的食物很多，如：瘦肉、鮭魚、雞蛋、酵母、豆類、黃綠蔬菜等。
- 4. 植化素：**在蔬果所含的植化素中，以紅色植化素為例，其抗氧化力強，而紅色植化素中含量最多的就是茄紅素。要補充茄紅素很簡單，番茄、紅葡萄柚及西瓜都是炎夏必吃的紅色「氧」顏蔬果，而若能將大番茄入菜，適量的油脂更能提升茄紅素的吸收率。營養師強調要提升腦力關鍵在於增進腦部神經傳導作用，像菸鹼酸等。而想要提升記憶力，補充微量元素錳也有幫助。



活化腦力 必選 3 水果 增記憶

- 1. 香蕉：**能迅速補充人體所需的能量、提升體力，更能預防精神疲倦引起的記憶力不佳。它不僅含有鉀離子，更能平衡身體鈉離子過高問題，還可促進人體細胞及組織生長。另鉀也能加速腦細胞代謝活化腦力。
- 2. 鳳梨：**有人稱鳳梨是能夠提高人記憶力的水果。鳳梨中富含身體所需的微量元素錳，對於提高人體的記憶力有幫助，且有生津解渴、提神的作用。
- 3. 芭樂：**芭樂所含有的維生素 C 成份是所有一切水果之冠。由於處在高壓緊張的狀況下，腎上腺素分泌，維生素 C 的消耗也會增加，建議平日可多補充維生素 C。維生素 C 有助於消除腦部疲勞，增進思考力。營養師也提醒，營養均衡、規律生活、適度休息，能讓腦部放鬆，消除一整天的疲勞。長期熬夜則會導致記憶力下降，反應變遲鈍。因此，熬夜念書或加班，還不如好好睡一覺，更能讓隔天工作率有率；平時多動腦，多與他人交談、聊天，時常活絡腦神經是預防腦力退化的小撇步。