

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第03週 菜單內容

日期	02月 25日 星期一	02月 26日 星期二	02月 27日 星期三	02月 28日 星期四	03月 01日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	大海麵	空白	空白	2月28日
主菜	彩色雞丁-2	蕃茄嫩肉	香酥雞米花	空白	空白	和平紀念日
副食一	紅蘿蔔炒蛋-1	炒丁香	空白	空白	空白	3月1日
副食二	青花玉筍	在地有機蔬菜	空白	空白	空白	彈性休假
湯	味噌豆腐湯-1	鮮菇蛤蜊湯	空白	空白	空白	
水果	空白	當季水果	豆花	空白	空白	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

每日午餐營養分析 學齡兒童每日午餐建議攝取量

各類營養素	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(%)	700大卡
總熱量	550.01 Kcal 78.6%	804.01 Kcal 114.9%	746.20 Kcal 106.6%	810 Kcal 115.7%	810 Kcal 115.7%	700大卡
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	7.03 份 140.6%	8.10 份 162.0%	8.10 份 162.0%	50g/天
豆魚肉蛋類	2.19 份 109.3%	3.11 份 155.6%	0.91 份 45.7%	8.10 份 405.0%	8.10 份 405.0%	20g/天
蔬菜類	1.48 份 98.4%	0.93 份 61.7%	0.29 份 19.1%	8.10 份 528.3%	8.10 份 528.3%	1.5份/天
油脂堅果類	0.46 份 22.9%	0.95 份 47.3%	0.62 份 30.9%	8.10 份 405.0%	8.10 份 405.0%	20g/天
乳品/水果類	8.10 份 81.0%	1.54 份 15.4%	0.89 份 8.9%	8.10 份 81.0%	8.10 份 81.0%	20g/週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第04週 菜單內容

日期	03月 04日 星期一	03月 05日 星期二	03月 06日 星期三	03月 07日 星期四	03月 08日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	廣東粥	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	瓜子雞丁	豆鼓蒸魚	蒸肉圓	麻油杏鮑菇-2	黑胡椒肉片	
副食一	泡菜百頁-2	肉絲青花菜	空白	雪裡紅豆干	菜脯蛋	
副食二	炒芥藍	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	刺瓜排骨湯	金針酸菜湯	空白	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	菠蘿麵包	空白	空白	

每日午餐營養分析 學齡兒童每日午餐建議攝取量

各類營養素	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(%)	700大卡
總熱量	646.54 Kcal 92.4%	551.74 Kcal 78.8%	2412.16 Kcal 344.6%	424.67 Kcal 60.7%	779.59 Kcal 111.4%	700大卡
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	5.32 份 106.4%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	50g/天
豆魚肉蛋類	2.13 份 106.7%	0.88 份 43.9%	5.06 份 253.0%	0.97 份 48.4%	1.92 份 95.9%	20g/天
蔬菜類	1.20 份 80.1%	0.52 份 34.5%	1.31 份 87.1%	0.61 份 40.5%	0.89 份 59.1%	1.5份/天
油脂堅果類	1.04 份 52.0%	0.26 份 13.1%	1.00 份 50.0%	0.41 份 20.6%	0.63 份 31.4%	20g/天
乳品/水果類	8.10 份 81.0%	1.54 份 15.4%	0.89 份 8.9%	8.10 份 81.0%	1.54 份 15.4%	20g/週

美日最新研究：酪梨 - 強效抗癌！

酪梨的「森林中的奶油」高脂低糖，近年「生酮飲食」寵兒。研究指出，酪梨的脂肪酸，能抑制癌細胞增殖！

酪梨中的脂肪酸、維生素 E、

兒茶酸可能具備抗癌效果。

2018年《科學報告》(Scientific Reports)中，多名學者共同發現，酪梨可能有抗癌的效力。酪梨中「avocatin B」是一種奇數碳脂肪酸，和偶數碳脂肪酸存在競合關係，能夠阻礙白血病患者癌細胞的脂肪酸代謝、抑制癌細胞增殖，副作用極少，且能和白血病患者化療用藥並用。

研究小組推測，由於部分脂肪酸中存在著豐富的癌細胞能量來源，而 avocatin B 能夠阻礙脂肪酸代謝，可能進而達到阻礙癌細胞能量代謝的效力。日本茨城縣醫療中心資訊也指出，酪梨中富含的維生素 E 具備抗氧化作用，能幫助預防癌症，「兒茶酸 (protocatechuic acid)」也有抑制癌細胞增殖的效力。

華人健康網

酪梨的營養成分

營養價值

- 熱量 160卡
- 碳水化合物 9g
- 脂肪 15g
- 蛋白質 2g

含有高度纖維 維生素C、K、B6及鉀

超級食物-酪梨的營養

吃酪梨控血糖、減肥、治肩頸痠痛

營養師：每天不超過1/2顆

酪梨直接切片食用、每天半顆較健康

日本暢銷書《營養不流失的食材調理祕訣》的監修者、東京慈惠醫科大學附屬醫院營養部課長濱裕宣表示，酪梨的多種營養，維生素 E、B 群、C、鉀容易因為加熱而大量流失，建議直接切片食用，或是混入生菜沙拉之中，能保留更多營養。營養師提醒，一般水果脂質只有 0.1~0.5%，酪梨卻高達 20%，因此熱量高出不少，雖然酪梨中的脂肪是良好健康的脂肪，能幫助抑制壞膽固醇、預防動脈硬化，但如果天天吃酪梨，一天以 1/2 顆為宜，若非天天食用則吃 1 整顆也沒有關係。