

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第13週 菜單內容

日期	05月 06日 星期一	05月 07日 星期二	05月 08日 星期三	05月 09日 星期四	05月 10日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	茄汁肉絲炒飯	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	糖醋鱈魚丁	宮保雞丁-2	香滷棒棒腿	三杯杏鮑菇-1	炸里肌豬排	
副食一	肉片筍茸	白菜魷魚羹	空白	扁蒲鱈魚丸	蘑菇雞柳	
副食二	炒青江菜-2	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	山藥排骨湯	豆薯蛋花湯	關東煮-4	柴魚味噌湯-1	紅豆芋圓	
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	

每日午餐營養分析						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(%)	
總熱量	465.88 Kcal	66.6%	786.87 Kcal	112.4%	733.75 Kcal	104.8%
全穀根莖類	3.90 份	78.0%	4.69 份	93.8%	5.80 份	116.1%
豆魚肉蛋類	0.72 份	36.1%	2.49 份	124.7%	2.67 份	133.7%
蔬菜類	0.86 份	57.0%	0.82 份	54.7%	0.90 份	60.1%
油脂堅果類	0.45 份	22.4%	1.11 份	55.3%	0.65 份	32.6%
乳品/水果類	1.91 份	100%	1.54 份	77.0%	1.91 份	100%

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第14週 菜單內容

日期	05月 13日 星期二	05月 14日 星期三	05月 15日 星期四	05月 16日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	炒鍋燒意麵	什錦米飯	地瓜飯
主菜	酸菜鴨肉	黑胡椒豬柳-2	空白	咖哩-1	香酥柳葉魚
副食一	肉絲水蓮	青花杏鮑菇	空白	紅蘿蔔炒蛋-2	玉米肉蓉-1
副食二	蠔油大陸妹	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜
湯	蘿蔔排骨湯-3	刺瓜排骨湯	酸辣湯-1	紫菜豆腐蛋花湯	福菜竹筍湯
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果
其他	空白	空白	香菌全絲捲	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
	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)	
總熱量	672.91 Kcal	96.1%	649.68 Kcal	92.8%	562.95 Kcal	80.4%
全穀根莖類	3.90 份	78.0%	4.69 份	93.8%	3.29 份	65.8%
豆魚肉蛋類	2.28 份	113.8%	1.38 份	69.1%	0.62 份	30.9%
蔬菜類	1.57 份	104.7%	0.63 份	41.9%	0.51 份	33.9%
油脂堅果類	1.20 份	60.0%	0.80 份	40.2%	0.57 份	28.6%
乳品/水果類	1.83 份	100%	1.54 份	77.0%	1.83 份	100%

打破葉黃素之亂! 營養師: 一碟菠菜、一顆蛋黃就夠了

民眾要保護眼保護視網膜，避免黃斑部病變，一定要非吃保健食品不可嗎？「蔬菜之王」之稱的菠菜葉黃素含量很高，大家可以多食，是真的嗎？讓營養師來揭曉。

保護黃斑部的好幫手葉黃素幫視網膜戴上「防護罩」最強波長的藍光，是傷害視網膜的隱形殺手！黃斑部是視網膜中最敏感的感光區域，黃斑部會因老化，受到強光藍光氧化傷害，產生黃部病變。當陽光中的藍光、手機螢幕強光經過瞳孔射入眼底，帶來慢性刺激，長期會造成黃斑部的水腫發炎，形成黃斑部病變，甚至有失明的風險。葉黃素是眼睛黃斑部組成最重重要的營養成份，可以幫視網膜戴上「防護罩」，有助抵禦藍光等有害光線於眼睛的傷害。

★常見富含護眼營養素(葉黃素&玉米黃質)的食物 (單位: 100公克)

食物名稱	葉黃素 (μg)	玉米黃質 (μg)
羽衣甘藍 (生) 39.6毫克 (水煎) 18.2-19.7毫克	39.6	18.2-19.7
菠菜 (生) 12.2毫克 (水煎) 11.3-15.7毫克	12.2	11.3-15.7
芥蘭菜 (生) 8.9毫克 (水煎) 7.7-10.9毫克	8.9	7.7-10.9
山茼蒿 (生) 3.8毫克 (水煎) 3.5毫克	3.8	3.5
地瓜葉 (蒸熟) 2.6毫克	2.6	
青豌豆 (生) 2.5毫克 (水煎) 2.4-2.6毫克	2.5	2.4-2.6
蘆薈生菜 (生) 2.4毫克	2.4	
綠花椰菜 (生) 1.4毫克 (水煎) 1.1毫克	1.4	1.1
南瓜 (生) 1.5毫克 (水煎) 1毫克	1.5	1
玉米 (水煎) 1毫克 (罐頭) 1毫克	1	1
蛋 (生) 0.3毫克 (炒/燉) 0.35毫克 雞黃 1.1毫克	0.3	0.35

護眼營養素!

- 葉黃素**: 菠菜、南瓜、雞蛋 → 過濾藍光
- Omega-3**: 鮭魚、鯖魚、鯖魚 → 視神經活絡、改善乾眼症
- 維生素A**: 魚肝油、蛋黃 → 維持暗視力
- 抗氧化劑**: 花青素、維生素C、維生素E → 消除自由基
- 鋅**: 牛肉、豬肉、肝臟、牡蠣、全穀類 → 幫助維生素A正常運作
- 硒**: 牡蠣、蛤蜊 → 維持視力

一天攝取6~10毫克葉黃素就足夠了。穩定服用6個月。高敏感營養師表示，葉黃素 (lutein) 是類胡蘿蔔素家族的成員，在黃色、橘色蔬果中有少量的葉黃素，大量的葉黃素出現在綠色蔬菜裡，如綠花椰菜、菠菜、芥蘭菜等。但是，最好搭配油脂一起吃，可提高吸收率，建議一天攝取6~10毫克葉黃素就足夠，研究發現不論劑量高低，穩定服用6個月左右，黃斑部中的葉黃素濃度就會達到穩定，即使之後停止服用，也會只會慢慢減退，約可再維持半年左右，所以葉黃素保健產品至少吃半年，之後停半年也沒有關係。高度近視者、有黃斑部病變或有家族史，以及長時間使用3C者，可額外補充葉黃素，但一天不可超過30毫克。

食物中補充葉黃素：一天一碟深綠色蔬菜、1顆雞蛋的蛋黃。葉黃素可從食物中補充，像綠色蔬菜、1顆雞蛋的蛋黃，就足夠了。且每天吃此偶爾更為重要！菠菜易存農藥部分在根及近根1公分處，此處也為菠菜營養最高的部位，可分清水浸泡片刻，再仔細沖洗，根部及葉脈溝也要沖洗到乾淨為止。營養師表示，深色蔬菜雖含不少葉黃素與玉米黃素，在自然的情況下，這類色素是跟脂肪酸接在一起的，也就是酯化型。如果不和足量的油脂一起攝取的話，就沒辦法好好的將葉黃素或玉米黃素給釋放出來，會影響吸收。因此，記得吃這類蔬菜的時候，請搭配含脂肪的食物，像是雞蛋、烹調油等，這樣才能真正幫助葉黃素與玉米黃素吸收。