

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第1學期 第07週 菜單內容

日期	10月 07日 星期一	10月 08日 星期二	10月 09日 星期三	10月 10日 星期四	10月 11日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	白醬培根義大利麵	空白	空白	10月10日
主菜	茄香肉燥	香酥雞米花	空白	空白	空白	國慶日
副食一	青花杏鮑菇	泡菜炒年糕-2	空白	空白	空白	10/11彈性休
副食二	炒高麗菜-1	在地有機蔬菜	空白	空白	空白	10/8餐點設計
湯	蘿蔔排骨湯-3	味噌豆腐湯-1	番茄海鮮湯	空白	空白	原403蔡同學
水果	空白	當季水果	空白	空白	空白	10/9餐點設計
其他	空白	空白	多顆蕃越蒜	空白	空白	原402黃同學

	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	595.80	Kcal 85.1%	601.63	Kcal 85.9%	191.06	Kcal 27.3%	11.00	Kcal 11.0%	9.00	Kcal 11.0%	700 大卡
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	0.80	份 16.0%	1.00	份 10.0%	3.00	份 30.0%	5份 /天
豆魚肉蛋類	2.04	份 102.1%	0.36	份 18.1%	0.49	份 24.3%	1.00	份 10.0%	3.00	份 30.0%	2份 /天
蔬菜類	1.51	份 100.8%	0.29	份 19.5%	0.33	份 22.2%	1.00	份 10.0%	4.00	份 40.0%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.75	份 37.4%	0.63	份 31.6%	0.16	份 8.1%	1.00	份 10.0%	3.00	份 30.0%	2份 /天
乳品/水果類	1.00	份 10.0%	1.54	份 77.0%	1.00	份 10.0%	1.00	份 10.0%	3.00	份 30.0%	2份 /週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第1期 第08週 菜單內容

日期	10月 14日 星期一	10月 15日 星期二	10月 16日 星期三	10月 17日 星期四	10月 18日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	豬肉燴飯	什錦米飯	地瓜飯	10/15餐點
主菜	糖醋魚丁	瓜子雞丁	蒸肉圓	茄汁豆包	蕃茄嫩肉	原202黃同學
副食一	肉片筍茸	螞蟻上樹-1	空白	蔥花炒蛋	沙茶百頁	設計提供
副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	10/18餐點
湯	豆薯蛋花湯	筍香雞湯	空白	關東煮-1	虱目魚丸湯-1	原302楊同學
水果	空白	當季水果	牛奶多多	豆漿	當季水果	設計提供
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

	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	542.98	Kcal 77.6%	786.70	Kcal 112.4%	619.71	Kcal 88.5%	700	Kcal 100.0%	697.57	Kcal 99.7%	700 大卡
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	5.26	份 105.2%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份 /天
豆魚肉蛋類	1.77	份 88.5%	1.94	份 97.0%	1.02	份 50.8%	0.97	份 48.6%	1.91	份 95.4%	2份 /天
蔬菜類	0.64	份 42.5%	0.77	份 51.0%	0.29	份 19.2%	0.49	份 32.8%	0.84	份 56.3%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.69	份 34.3%	0.93	份 46.4%	0.21	份 10.3%	0.50	份 25.0%	0.84	份 42.0%	2份 /天
乳品/水果類	1.00	份 10.0%	1.54	份 77.0%	1.00	份 10.0%	1.00	份 10.0%	1.54	份 77.0%	2份 /週

不食也瘦，來吃烤番茄！這樣做茄紅素吸收率更佳

番茄酸酸甜甜的，水果不但富含多種營養素，能幫助減少壞膽固醇、預防血管老化，竟然還能當作減肥食材，連日本知名減肥專業醫師都推薦！

番茄中的茄紅素、「13-oxo-ODA」有助減肥，加熱更容易吸收。近年日本流行烤番茄減肥，知名減肥專業醫師工藤孝文表示，烤番茄減肥法不需要食餓肚子，而是利用額外多吃番茄，增加攝取其中有助減肥的營養素。茄紅素具備強力的抗氧化作用，能減少膽固醇、促進血液流動、增加新陳代謝，且在加熱後茄紅素會更容易被人體吸收，更能達到減肥效果。日本秋津醫院院長、血管專業醫師秋津壽男也指出，番茄加熱後茄紅素吸收率高達4倍，除了減肥以外，還可能幫助減少壞膽固醇、避免血管老化。番茄還有能幫助抑制脂肪積蓄、有助減肥的成分「13-oxo-ODA」，不會因為加熱而流失。日本京都大學曾讓罹患脂肪肝、高血脂症的實驗小鼠吃番茄，竟發現13-oxo-ODA能幫助減少體內三酸甘油酯、促進脂肪燃燒。日本管理營養士片村優美也指出，除了有助減肥的成分以外，本身低卡路里也是有助減肥原因之一。

### 生食 vs. 熟食 番茄營養大解密

**β-胡蘿蔔素**  
① 活化維生素A

**鉀**  
① 穩定血壓的礦物質

**維他命C**  
① 抗氧化

**茄紅素**  
① 預防骨質疏鬆  
② 保護心血管  
③ 抗氧化  
④ 改善攝護腺肥大

PS 愛健康小知識：  
① 生食：攝取較多維他命C  
② 熟食：攝取較多茄紅素  
③ 市售番茄汁、番茄醬：高鹽高熱量

### 茄紅素的好處

- 1 消除自由基
- 2 降低心血管 疾病發生率
- 3 抵抗紫外線 傷害皮膚
- 4 抑制癌症發生
- 5 提高男性生育力
- 6 降低菸與酒的傷害

茄紅素屬脂溶性營養素，建議可與少量油脂一併烹調，以利人體吸收。

法式「油封番茄」美味又能助減重。林口長庚臨床毒物科護理師譚敦慈曾自製法式「油封番茄」。這種料理方式不像油炸會讓油溫過高，不容易讓油品變質，還能讓食物口感更好，同時還能脫去食物水分、延長保存期限。能省下備菜時間，可直接放入鍋中當作其他料理的食用油來源，不需要另外再加油，同時還含有番茄的獨特風味，能做成義大利麵、涼拌沙拉或用來炒菜、煎肉等其他料理。

番茄 200g (約 1顆中顆番茄)，也可使用 10顆小顆番茄代替。橄欖油適量。鹽巴適量。香料(九層塔、蒜頭等)適量。

**做法**  
將番茄切片擺放在烤盤上，撒上香料、鹽巴，再淋上適量橄欖油，放入烤箱中用最小火烤 1小時即可。

**吃法**  
工藤孝文建議，早中晚任何一餐餐前 15~20分鐘多吃 200g 烤番茄即可，不需要每餐都吃，餐前先吃番茄再用餐可以幫助刺激飽食中樞，更容易有飽足感。