

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第1學期 第09週 菜單內容

日期	10月 21日 星期一	10月 22日 星期二	10月 23日 星期三	10月 24日 星期四	10月 25日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	什錦炒麵	什錦米飯	地瓜飯	10/22餐點
主菜	宮保雞丁-2	洋蔥肉片	空白	滷味-2	清蒸龍鱈魚	原302黃同學
副食一	燴絲瓜麵線	茶碗蒸	空白	麻油杏鮑菇-2	沙茶黑格林	設計提供
副食二	蒜香空心菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	10/25餐點
湯	蘿蔔排骨湯-1	貢丸湯-2	餛飩湯	蛤蚧冬瓜湯	玉米排骨湯	原306謝同學
水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	設計提供
其他	空白	空白	杯子蛋糕	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	658.55	Kcal 94.1%	683.79	Kcal 97.7%	641.23	Kcal 91.6%	432.02	Kcal 61.7%	494.33	Kcal 70.6%	700 大卡
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	7.18	份 143.6%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份 天
豆魚肉蛋類	2.40	份 119.9%	1.79	份 89.3%	0.69	份 34.5%	0.78	份 39.0%	0.66	份 32.8%	2份 天
蔬菜類	1.41	份 93.7%	0.63	份 42.3%	0.35	份 23.5%	0.30	份 20.3%	0.47	份 31.1%	1.5份 天
油脂堅果類	1.02	份 50.9%	0.70	份 34.8%	0.26	份 13.2%	0.28	份 13.9%	0.28	份 14.2%	2份 天
乳品/水果類	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	0.00	份 0.0%	0.51	份 25.5%	1.54	份 77.0%	2份 天

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第1學期 第10週 菜單內容

日期	10月 28日 星期一	10月 29日 星期二	10月 30日 星期三	10月 31日 星期四	11月 01日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	沙茶炒飯	什錦米飯	地瓜飯	10/29餐點
主菜	蒙古烤肉-2	麻油雞丁-2	香滷棒棒腿	三杯杏鮑菇-1	洋芋燒肉	原302莊同學
副食一	雞茸玉米	紅蘿蔔炒蛋-2	空白	麻婆豆腐	青花玉筍	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	
湯	筍香雞湯	刺瓜魚丸湯	火鍋湯	豆薯蛋花湯	綠豆粉條	
水果	空白	當季水果	空白	牛乳	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	610.17	Kcal 87.2%	741.64	Kcal 105.9%	719.68	Kcal 102.8%	417.55	Kcal 59.7%	760.45	Kcal 108.6%	700 大卡
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	5.75	份 115.0%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份 天
豆魚肉蛋類	1.90	份 94.8%	1.86	份 93.0%	2.63	份 131.6%	1.14	份 57.1%	1.58	份 78.9%	2份 天
蔬菜類	0.75	份 50.1%	0.83	份 55.6%	0.94	份 62.9%	0.48	份 31.8%	0.75	份 49.9%	1.5份 天
油脂堅果類	0.77	份 38.3%	0.86	份 43.0%	0.64	份 32.0%	0.43	份 21.4%	0.64	份 31.9%	2份 天
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%	2份 天

醫師眼中防癌抗三高明星食物

日本國立癌症研究中心發現，常吃某種食物的族群，罹患特定疾病比例大幅低於不常吃的族群。這種現象的確存在。日本白澤卓二醫師臨床經歷中，健康高齡者喜愛食用的食物與全球醫界研究後確認對特定疾病有預防作用的食材相同。



1.能預防動脈硬化、心臟病的 - 茄子  
白澤院長表示，茄子的紫色的表皮富含花色素，果肉則含有豐富的鉀、維生素C與B6，花色素具有優秀的抗酸化能力，根據研究能夠降低罹患心臟疾病的風險，而鉀也有抑制血壓的作用。

2.能預防癌症、動脈硬化、高血壓的 - 芹菜  
白澤院長表示，根據巴西里約熱內盧聯合大學的研究，芹菜含有芹菜素能夠加強人體細胞的抗發炎能力；日本東京大學生命農業研究所的研究中，芹菜中木樨草素有對抗癌症的能力，因此想要預防癌症，養成攝取芹菜的習慣是最天然無害的方法。芹菜葉另含有讓血液不易變得濃稠的成分，可以有效降低膽固醇，並預防動脈硬化、高血壓等血管疾病。



3.能夠預防糖尿病、高膽固醇的 - 肉桂  
肉桂中含有的原花青素可以促進胰島素的分泌，同時也促進糖質的消化，根據日本國立社會與健康研究中心進行的實驗調查發現，攝取肉桂粉的慢性病患者在調查結束時，身體的抗酸化作用提高了13%，而對胰島素的反應降低了20%，由此可知對於糖尿病患者等因為飲食習慣而罹患慢性病的病人，肉桂中原花青素能讓他們的身體在攝取後自己保護自己。

4.能夠預防癌症、腦中風、心臟病的 - 大蒜  
美國國立癌症研究中心承認大蒜的二烯丙基二硫具有預防癌症作用，具有抑制癌細胞生成能力。日本醫科大學有賀豐彥研究團隊在1981年確認大蒜中含有的MATS成分能夠抑制血栓形成，對預防腦中風、心臟病有公認的效果。



5.能夠預防癌症、腦中風、糖尿病的 - 薑  
白澤院長表示薑含有活性化合物能夠改善新成代謝，抑制血糖值上升，具有讓血液變得不容易凝固的效果。同時有抗發炎作用，與可提升高癌細胞發生率的辣椒一起攝取，便可以降低罹患癌症的風險。

6.能夠預防腦中風、癌症、心臟疾病、高血壓的 - 薑黃  
薑黃含有薑黃素，有抗酸化、抗發炎作用，不僅可預防腦中風等心血管疾病與癌症，對代謝異常以及自我免疫系統異常的疾病也有降低風險的效果。



7.能夠預防癌症、心臟疾病、動脈硬化、腦出血的 - 葡萄  
葡萄中白藜蘆醇具有預防血栓產生的作用、能抑制癌細胞的產生與擴大。