

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第1學期 第11週 菜單內容

日期	11月 04日 星期一	11月 05日 星期二	11月 06日 星期三	11月 07日 星期四	11月 08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	魯肉燥-2	宮保小卷	空白	梅干豆包	照燒腿排	11/06餐點
副食一	番茄炒蛋-1	玉米肉蓉-2	空白	青花杏鮑菇	白菜魷魚羹	原303許同學
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	設計提供
湯	香菇雞湯	刺瓜排骨湯	關東煮-1	菇菇蛤蜊湯	冬粉排骨	
水果	空白	當季水果	愛玉	豆漿	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

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(%)	
	總熱量	Kcal	總熱量	Kcal	#/A	Kcal	#/A	Kcal	#/A	Kcal
全穀根莖類	557.24	79.6%	822.66	117.5%	2.35	47.0%	3.14	62.9%	3.70	73.9%
豆魚肉蛋類	3.90	78.0%	4.69	93.8%	0.49	24.6%	0.78	39.1%	0.49	24.7%
蔬菜類	2.02	101.0%	2.37	118.3%	0.38	25.1%	0.32	21.1%	0.36	24.3%
油脂堅果類	1.35	89.8%	0.87	58.3%	0.55	27.6%	0.19	9.7%	0.64	31.9%
乳品/水果類	0.67	33.7%	0.99	49.5%	1.54	77.0%	0.09	4.7%	1.54	77.0%

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第1學期 第12週 菜單內容

日期	11月 11日 星期一	11月 12日 星期二	11月 13日 星期三	11月 14日 星期四	11月 15日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	麻油雞飯	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	香菇雞	蘿蔔燻肉	空白	咖哩-3	沙茶肉片-1	
副食一	肉絲劍筍	肉末雪裡紅	空白	沙茶青花	珍珠蒸蛋-2	
副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	三色高麗菜	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	玉米蘿蔔湯	紫菜豆腐蛋花湯	空白	味噌小魚干湯-2	酸菜鴨湯	
水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	黑糖花捲	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

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(%)	
	總熱量	Kcal	總熱量	Kcal	#/A	Kcal	#/A	Kcal	#/A	Kcal
全穀根莖類	601.56	85.9%	697.73	99.7%	789.73	112.8%	408.44	58.3%	648.24	92.6%
豆魚肉蛋類	3.90	78.0%	4.69	93.8%	6.80	136.0%	3.14	62.9%	3.70	73.9%
蔬菜類	1.79	89.5%	1.88	93.8%	0.71	35.5%	0.77	38.7%	1.76	88.0%
油脂堅果類	0.74	49.1%	0.71	47.1%	1.10	73.3%	0.51	34.2%	0.67	44.8%
乳品/水果類	0.97	48.4%	0.74	37.0%	0.55	27.3%	0.25	12.4%	0.82	40.9%

高麗菜登「抗癌金字塔之頂」

大蒜、大豆、生薑、胡蘿蔔等蔬菜，公認對身體健康有益，甚至在「抗癌食物金字塔」中名列前茅的「食物」。日本農學博士、健康營養學科教授則認為：有強力抗癌效果的「高麗菜」，具有美味、能大量食用，豐富的膳食纖維還有助預防生活習慣病，一天150克就有助於保健防癌！

讓全美癌症死亡率大降15%，位居「抗癌金字塔」頂端的「抗癌好食」：高麗菜

美國國家癌症研究所發布了一份「抗癌食物金字塔」，全美的癌症死亡率也在報告發表後降低了15%。日本愛知學院大學身心科學部健康營養學科教授大澤俊彥，則對「抗癌蔬菜」中的「高麗菜」更為注目，高麗菜富含「異硫氰酸酯」能促進癌細胞凋亡，具強力抗癌作用，被視為未來的「防癌明星」營養素。



全美癌症死亡率大降15%！
高麗菜登「抗癌金字塔之頂」

異硫氰酸酯對抑制食道癌、大腸癌、肝癌、肺癌、胃癌等癌症都可能有有效，同時高麗菜中豐富的維生素C還有美肌、防感冒等效果。同時透過高麗菜中豐富的膳食纖維，有助於促進排便、整腸，而整腸促進排便的效果也可能有防腸癌、生活習慣病的功效。

日本福岡女子大學教授、料理研究家村上祥子，高麗菜豐富的「維生素U」能抑制胃酸分泌、保護腸胃黏膜，因此可預防改善胃潰瘍、胃炎、十二指腸潰瘍等問題。其中胃潰瘍、慢性胃炎有癌變的可能，因此也可能因此達到防癌效果。日本國立癌症研究中心提供之資訊也指出，有研究發現高麗菜等十字花科蔬菜，可能有助於降低不吸菸男性罹患肺癌的風險。高麗菜是數一數二的「抗癌好食」材料，也較為容易入口、容易購買，而且鮮少有特別討厭高麗菜，也更容易大量吃，每天吃150g就可能有效防癌效果。