

新竹縣福興國小115年6月學生午餐食譜設計一覽表

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	份數						
								全穀	豆魚	蔬	水	油	奶	總
								雜糧	蛋肉	菜	果	脂		熱
類	類	類	類	類	類	類	量							
1	一	芝麻飯	芹香豆包(煮)	菜脯蛋(炒)	有機青菜(煮)	涼薯排骨湯		4.5	2.8	1.4	0.0	3.0	0.0	695.0
2	二	糙米飯	芋頭燒雞(煮)	炒三絲(煮)	有機青菜(煮)	檸檬愛玉	水果	5.0	2.3	1.2	1.0	3.0	0.0	747.5
3	三	特餐	青蔥蛋炒飯(炒)	檸檬雞柳條(炸)	有機青菜(煮)	玉米濃湯	黑豆漿	4.0	3.5	1.0	0.0	3.0	0.0	702.5
4	四	小米飯	蒜味魚蒸絲瓜冬粉(煮)	麻婆豆腐(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜雞湯	水果	4.9	3.2	1.6	1.0	3.0	0.0	818.0
5	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉(煮)	丁香花生(煮)	有機青菜(煮)	味噌豆腐湯	保久乳	5.0	3.8	0.8	0.0	3.0	1.0	940.0
6	六													
7	日													
8	一	芝麻飯	蔥燒豆腐(煮)	毛豆蒸蛋(蒸)	有機青菜(煮)	金針排骨湯		4.5	2.9	0.8	0.0	3.0	0.0	687.5
9	二	糙米飯	梅干控肉(炒)	小瓜黑輪(煮)	有機青菜(煮)	綠豆薏仁湯	水果	5.5	2.0	1.3	1.0	3.0	0.0	762.5
10	三	特餐	奶皇包(蒸)	滷里肌肉排(滷)	有機青菜(煮)	麵線糊	黑豆漿	4.0	2.5	0.9	0.0	3.0	0.0	625.0
11	四	紫米飯	香酥魚排(炸)	豆薯肉燥(炒)	有機青菜(煮)	玉米排骨湯	水果	5.0	2.5	1.4	1.0	3.0	0.0	767.5
12	五	糙米飯	咖哩雞(煮)	魚香茄子(煮)	有機青菜(煮)	冬瓜肉絲湯	保久乳	5.0	1.5	1.9	0.0	3.0	1.0	795.0
13	六													
14	日													
15	一	芝麻飯	香拌素雞(煮)	叻仔魚炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	大瓜排骨湯		4.5	2.5	1.3	0.0	3.0	0.0	670.0
16	二	糙米飯	瓜仔肉(煮)	什錦蒲瓜(煮)	有機青菜(煮)	仙草蜜	水果	4.8	1.5	1.5	1.0	3.0	0.0	681.0
17	三	特餐	炸醬麵(炒)	香酥雞排(炸)	有機青菜(煮)	番茄蛋花湯	黑豆漿	4.0	3.5	1.1	0.0	3.0	0.0	705.0
18	四	小米飯	蠔油肉燥虱目魚(煮)	螞蟻上樹(炒)	有機青菜(煮)	鮮筍排骨湯	水果	4.9	1.7	1.8	1.0	3.0	0.0	710.5
19	五	端午節												
20	六													
21	日													
22	一	芝麻飯	酸菜麵腸(煮)	番茄炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	香菇雞湯		4.5	2.7	1.4	0.0	3.0	0.0	687.5
23	二	糙米飯	彩椒雞丁(炒)	沙茶甜不辣(炒)	有機青菜(煮)	冬瓜西米露	水果	5.5	1.8	1.5	1.0	3.0	0.0	752.5
24	三	特餐	肉包(蒸)	香滷雞翅(滷)	有機青菜(煮)	芋頭瘦肉粥	黑豆漿	3.0	2.5	1.1	0.0	3.0	0.0	560.0
25	四	紫米飯	椒鹽魚丁(炸)	蔥爆豆干(煮)	有機青菜(煮)	大滷湯	水果	4.8	3.6	1.1	1.0	3.0	0.0	828.5
26	五	糙米飯	筍乾燒肉(煮)	黃瓜燴鮮菇(煮)	有機青菜(煮)	蘿蔔魚丸湯	保久乳	4.5	2.7	2.2	0.0	3.0	1.0	857.5
27	六													
28	日													
29	一	芝麻飯	鐵板油豆腐(煮)	絲瓜炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	關東煮		4.5	2.7	1.4	0.0	3.0	0.0	687.5
30	二	特餐	番茄肉醬麵(煮)	雞塊薯條(炸)	有機青菜(煮)	麥香珍珠奶茶	水果	4.5	2.0	1.0	1.0	3.0	0.0	685.0

營養小知識

護眼營養素



維生素A：

- 維持視網膜以及黃斑部區健康。攝取不足可能導致夜盲症的問題。
- 建議食物：地瓜、胡蘿蔔、菠菜、空心菜、油菜、南瓜等。

DHA：

- 攝取足夠的DHA可以預防視力下降。
- 建議食物：魚類（鮭魚、鯖魚、秋刀魚等）、核桃和亞麻籽。

維生素C：

- 有助於保護眼睛免受氧化反應，對眼睛健康有益。
- 建議食物：芭樂、草莓、奇異果、花椰菜、木瓜、彩椒、苦瓜等。

維生素E：

- 是一種抗氧化劑，有助於減少氧化反應對眼睛的損害。
- 建議食物：堅果種子類（葵花籽、杏仁、榛果、巴西堅果、花生、南瓜籽、開心果、核桃、栗子、腰果）、橄欖油

葉黃素和玉米黃質：

- 葉黃素和玉米黃質是天然抗氧化劑，對保護眼睛免受光線損傷具有重要作用。
- 葉黃素建議食物：雞蛋、菠菜、萵苣、花椰菜、蘆筍、四季豆、深綠色蔬菜等。
- 玉米黃質建議食物：雞蛋、玉米、南瓜、黃甜椒、紅辣椒、枸杞、橘黃色蔬果等。