豐田國小　115年　11　月份學生午餐食譜設計

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析						
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類	總熱量
11/2	一	糙米飯(有機白米)	咖哩雞(燒)	麻油高麗(炒)	有機蔬菜(炒)	味噌湯	水果	4.6	2.5	1.3	2	1		685.7
11/3	二	紫米糙米飯(有機白米)	五香雞排(滷)	白菜滷(滷)	有機蔬菜(炒)	玉米蛋花湯		4.7	2.5	1.3	2			632.7
11/4	三	特餐	青蔬雞肉粥	照燒豬柳(炒)	有機蔬菜(炒)	大亨堡	水果	4	2.5	1.1	2	1		638.9
11/5	四	紅藜飯(有機白米)	味噌鱈魚燒(燒)	玉米肉末(炒)	有機蔬菜(炒)	香菇雞湯		5.1	2.5	1.1	2			655.9
11/6	五	環保餐(糙米飯)	薑燒豆干(燒)	紅娘炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	芋頭西米露	鮮奶(福)	5.9	2.5	1.1	2		0.8	833.5
11/9	一	糙米飯(有機白米)	麻油雞(燒)	黑椒毛豆莢(煮)	有機蔬菜(炒)	紫菜芙蓉湯	水果	4.5	2.5	1.1	2	1		673.9
11/10	二	紫米糙米飯(有機白米)	九塔魷魚(燒)	雞柳冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	珍菇肉絲湯		4.5	2.5	1.3	2			618.7
11/11	三	特餐	培根奶香義大利麵(燴)	香滷翅腿(二隻)(滷)	有機蔬菜(炒)	巧達濃湯	水果	4	2.5	1.1	2	1		638.9
11/12	四	小米飯(有機白米)	蔥燒里肌(燒)	香炒蘿蔔(炒)	有機蔬菜(炒)	香菇鮮筍雞湯	保久乳(福)	4.5	2.4	1.4	2		0.8	735.4
11/13	五	環保餐(糙米飯)	青蔬豆皮煲(燒)	鮮菇玉米蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	綠豆珍珠湯	鮮奶(福)	6.8	2.1	1.1	2		0.8	867.3
11/14	六	校慶特餐	烤肉什錦(烤)	奶油玉米(烤)	香烤菇菇(烤)	蔬菜蛋花湯		4	2.5	1.2	2			581.3
11/17	二	小薏仁糙米飯(有機白米)	鮮味虱目魚(燒)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜(炒)	鮮菇牛蒡排骨湯		5.5	2.5	1.2	2			686.3
11/18	三	特餐	蔥油豬肉拌飯(炒)	檸檬雞翅(蒸)	有機蔬菜(炒)	冬瓜魚丸湯	水果	4	2.4	1.1	2	1		631.6
11/19	四	燕麥飯(有機白米)	筍乾滷豬腳(滷)	香蔥茄子(炒)	有機蔬菜(炒)	四神湯	豆奶(產)	5.5	2.5	1.2	2			686.3
11/20	五	環保餐(糙米飯)	燒豆腐(燒)	菜脯蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	麥茶珍珠奶	鮮奶(福)	5.5	2.1	1.1	2		0.8	776.3
11/23	一	糙米飯(有機白米)	香菇肉燥(滷)	雪花羹(燴)	有機蔬菜(炒)	海帶雞湯	水果	4.5	2.5	1.7	2	1		688.3
11/24	二	小米糙米飯(有機白米)	紅燒雞(燒)	小魚花生豆乾(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米排骨湯		4.5	2.5	1.2	2			616.3
11/25	三	特餐	家常炒板條(炒)	香滷雞腿(滷)	有機蔬菜(炒)	玉米濃湯	水果	4	2.5	1.1	2	1		638.9
11/26	四	薏麥飯(有機白米)	金瓚魚排(炸)	蠔油豬柳(炒)	有機蔬菜(炒)	蓼鬚枸杞雞湯	堅果(豆)	4.5	2.1	1.1	2			584.7
11/27	五	環保餐(糙米飯)	什錦滷菜(滷)	翡翠玉米蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	桂圓雪蓮銀耳湯	鮮奶(福)	5	2.1	1.1	2		0.8	741.3
11/30	一	糙米飯(有機白米)	日式燒肉(燒)	開陽冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	山藥杏菇湯	水果	4.6	2.5	1.4	2	1		688.1

眼睛保養怎麼吃？深綠+橘黃蔬果，眼睛保養關鍵營養一把抓

近年許多研究發現，日常常見的紅、黃、橘、深綠色蔬果，富含葉黃素、玉米黃素、維生素A、蝦紅素等關鍵護眼營養成分，可以保持視力健康。

以下介紹眼睛保養建議補充的食物：

(1) 葉黃素:菠菜、地瓜葉、綠花椰菜等深綠色蔬菜，和南瓜、胡蘿蔔等的葉黃素含量最為豐富。

(2) 玉米黃素:補充羽衣甘藍、菠菜、芥藍菜等深綠色蔬菜，或補充金黃色的食物如玉米、枸杞、蛋黃，長期定量補給玉米黃素，以保養眼睛健康。

(3) 花青素:黑米、紫米、茄子、紫洋蔥、紫甘藍、藍莓、黑醋栗等。

(4) 維生素C

(5) 胡蘿蔔素（維生素A）:胡蘿蔔、南瓜、甜椒，綠葉蔬菜如菠菜、羽衣甘藍，水果如蕃茄、杏子，還有肝臟和魚肝油等。

(6) 蝦紅素:有蝦、螃蟹、龍蝦、鮭魚等。

(7) 富含Omega-3脂肪酸魚油可以幫助眼睛維持水潤。

菜單為魚類時請小心魚刺，仔細檢查，保持專注，避免邊吃邊說話或匆忙吞食

~午餐一律使用國產豬肉食材~