



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Side Dish 1, Side Dish 2, Side Dish 3, Soup, Fruit/Dairy, and Nutritional Values (Total Energy, Protein, Fat, etc.). Rows include dates like 1, 2, 10 (vacation), 11, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 28.

蛋素 蛋素 蛋素

營養專欄——吃出聰明好腦力(一)



六家午餐供應「孔明明健腦餐」營養成分及功效大剖析
以(2月22日)222營養師節當當日為範例

◎薑黃飯

糙米等全穀類食物富含醣類及維生素E、維生素B群、葉酸、菸鹼素等，是身體重要之熱能來源，也是腦活動之能源及燃料。維生素B群是維持神經細胞正常功能之必要營養素；葉酸則助於神經發展、記憶力；另外還富含膳食纖維，能幫助調節葡萄糖之釋放，穩定腦中糖分子濃度。
薑黃富含薑黃素，已經有研究證實可以幫助腦細胞之生長、增加記憶力，咖哩粉黃黃的也是因為添加了薑黃粉唷！



◎栗子燒雞

雞肉富含蛋白質、菸鹼素、維生素A、鋅等，其中蛋白質與製造細胞和神經傳導物質有關，具有活化大腦功能。菸鹼素則可以維持神經系統正常活動，具有安定神經之功效。
栗子又名「腎之果」，含有豐富之膳食纖維、維生素及礦物質等營養價值高，除了透過補腎令腦髓充實，腦竅清醒之餘，他還可健脾養胃，化生血氣，氣血充盈，精神身體亦強壯。



◎菠菜炒蛋

雞蛋富含蛋白質、維生素A、E、B6、B12、葉酸和鋅，B12和葉酸則與記憶力之維持有關。蛋黃中之卵磷脂能幫助神經細胞活動、修復受損之細胞膜，使腦部變得更靈活，是維持高工作效率的好幫手。
深綠色蔬菜：如菠菜、甘藍菜、花椰菜等，富含礦物質、維生素、抗氧化物、鐵、鋅、葉酸。這些營養素能提高免疫力，讓腦細胞更健康，也能提高大腦之記憶力和學習效率。



◎蒜香山藥排骨湯

山藥富含多種胺基酸，其中含有7種是人體必需之胺基酸，且以離胺酸之含量最高。離胺酸可以影響兒童之生長發育，特別對大腦之發育也有一定之影響。
胡蘿蔔含有大量β-胡蘿蔔素，可維持較敏銳之思考能力。
蒜頭中含有多種維生素以及微量物質，尤其是維生素B1，是恢復腦細胞之重要成分，能夠起到健腦益智之功效。



◎鮮奶

牛奶含有大量之鈣質，鈣有安定神經作用，可以一使肌肉放鬆並且維持心跳規律。而牛奶也含有色胺酸又稱為天然助眠劑，能夠安定神經幫助入睡。
飲食不不僅是維持生命之所必需，透過適切多元素食材之攝取，更能夠促進大腦健康，對活化腦力強化記憶是極為關鍵的，因此，我們都應該好好規劃每一餐，均衡攝取各種營養素，期許六家的每一位學生都能吃出健康好腦力！GO!



◎代表含有堅果類食物，對其過敏體質者不適合食用。◎代表當日供應「孔明明健腦餐」。

※本校午餐供應國產豬肉請安心享用！