



新竹縣六家國小111年3月份午餐餐單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成分分析						
								全穀類	豆魚類	蔬菓類	水菓類	油脂類	乳品類	總熱量
1	二	麥片飯	客家小炒	小瓜炒蝦仁	有機蔬菜	香菇雞湯	鮮奶	4.5	2.0	1.5	0.0	2.0	0.8	712.5
2	三	特餐	什錦炒麵	香滷雞翅	當季蔬菜	四神排骨湯	水果	4.5	2.0	1.0	1.0	1.5	0.0	617.5
3	四	白飯	鹽水雞	咖哩洋芋	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯		4.8	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	586.0
4	五	糙米紅藜飯	醬燒油豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	小米綠豆湯		4.9	1.4	1.0	0.0	2.0	0.0	563.0
7	一	薏仁飯	紅燒魚	開陽胡瓜	有機蔬菜	白菜蛋花湯		4.5	2.1	1.2	0.0	2.0	0.0	592.5
8	二	五穀飯	蘑菇雞丁	雙色花菜	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	鮮奶	4.8	2.0	1.4	0.0	1.5	0.8	708.5
9	三	特餐	刈包	酸菜肉片	當季蔬菜	麵線糊	水果	4.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	560.0
10	四	胚芽飯	三杯豬柳	奶香燴玉米	有機蔬菜	紫菜金菇湯	豆漿	4.8	2.8	1.1	0.0	1.5	0.0	641.0
11	五	蕎麥飯	壽喜燒豆腐	素鬆蒸蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子甜湯		4.6	1.2	1.0	0.0	1.0	0.0	482.0
14	一	地瓜飯	香菇肉燥	腐乳高麗菜	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		4.5	2.1	1.3	0.0	1.5	0.0	572.5
15	二	燕麥飯	檸檬清蒸魚	小瓜堅果	有機蔬菜	鮮蔬肉片湯	鮮奶	4.5	2.2	1.2	0.0	1.0	0.8	675.0
16	三	特餐	義大利肉醬麵	麥克雞塊	當季蔬菜	玉米濃湯	水果	4.2	2.0	1.0	1.0	2.0	0.0	619.0
17	四	香鬆飯	蘿蔔燒雞	雜菜寬粉	有機蔬菜	藥膳排骨湯		4.9	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	593.0
18	五	十穀飯	咖哩凍豆腐	海芽炒蛋	有機蔬菜	八寶甜湯		4.9	1.2	1.1	0.0	2.0	0.0	550.5
21	一	小米飯	荷葉蒸排骨	黃瓜鮑菇	有機蔬菜	肉骨茶湯		4.8	2.0	1.2	0.0	1.0	0.0	561.0
22	二	糙米月餅飯	打拋豬肉	三色銀芽	有機蔬菜	山藥雞湯	鮮奶	4.8	2.0	1.4	0.0	1.5	0.8	708.5
23	三	特餐	親子丼	地瓜天婦羅	當季蔬菜	味噌魚湯	水果	5.0	2.0	1.0	1.0	2.0	0.0	675.0
24	四	紫米飯	紫蘇梅燒肉	白菜豆包	有機蔬菜	金針雞湯	黑豆漿	4.5	2.8	1.3	0.0	2.0	0.0	647.5
25	五	芝麻飯	京醬豆干	玉米蒸蛋	有機蔬菜	黑糖珍珠撞奶		4.9	1.2	1.1	0.0	2.0	0.0	550.5
28	一	薏仁飯	油豆腐燒肉	塔香紫茄	有機蔬菜	黃瓜排骨湯		4.5	2.0	1.5	0.0	2.0	0.0	592.5
29	二	五穀飯	沙茶豬柳	什錦絲瓜	有機蔬菜	洋芋雞湯	鮮奶	4.8	2.0	1.6	0.0	1.5	0.8	713.5
30	三	特餐	星洲炒米粉	蒲燒魚片	當季蔬菜	南瓜番茄腰果湯	水果	4.2	2.1	1.0	1.0	1.5	0.0	604.0
31	四	糙米紅藜飯	鳳梨雞丁	塔香海根絲	有機蔬菜	玉米排骨湯		4.7	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	579.0

蛋素

蛋素

蛋素

蛋素

營養專欄——吃出聰明好腦力(二)

天然食材中富含許多營養素，對腦的認知能力、神經傳導都有幫助，透過均衡且多元的飲食攝取，能幫助調整情緒、改善記憶、增進專注力，在選擇餐點時，優先挑選含有下列食材，以達到健腦的成效！

- 深綠色葉菜類**：富含大腦所需的維生素及礦物質，可提升免疫力，讓腦細胞更健康，也能提高記憶力和學習效率。
- 顏色繽紛的蔬菜類**：例如茄子、胡蘿蔔、彩椒等，這些蔬菜中含有多種植化素，是強力的抗氧化物質，可以預防腦細胞受損。
- 堅果種子類**：如腰果、核桃、南瓜子、芝麻，富含ω-3脂肪酸、維生素E、硒等抗氧化物質，可以保護腦細胞不受損。
- 豆類**：黃豆、黑豆、豆腐、其他豆製品。大豆富含卵磷脂，為靈活頭腦的重要物質，對短期記憶和學習力有幫助。此外，卵磷脂中也含有膽鹼，可以提升大腦儲藏資料、傳遞訊息的能力。
- 家禽肉類**：雞、鴨、鵝等。含有大量的不飽和脂肪酸，且脂肪含量低，對大腦的生長發育有積極的促進作用，增進腦組織和神經系統的功能正常化；而雞肉含有優質蛋白質，則有利於增強大腦細胞的活力，促進大腦發展。
- 魚類**：深海魚及海鮮富含DHA、ω-3脂肪酸，是最著名的健腦食物。不但強化腦神經，對促進微血管循環(包含腦血管)很有幫助。鮭魚、鯖魚、秋刀魚等魚類富含DHA，為促進神經細胞發育最重要的物質，具有健腦作用。
- 全穀類**：指加工程度低的穀物，例如糙米、燕麥、紫米、蕎麥等，其富含醣類及多種維生素，是身體重要的熱量來源，也是腦活動的能量及燃料。
- 藻類食物**：含有豐富的卵磷脂、ω-3不飽和脂肪酸，以及DHA、EPA等營養成分，具有健腦的成效。如海帶、紫菜等。
- 蛋**：蛋黃含有豐富的卵磷脂與卵黃素，對神經的發育有重要的作用，能夠促進腦細胞發育，增加記憶力。此外，雞蛋中的乙醯膽鹼能活化大腦記憶和學習能力，也有助於預防失智喔！
- 牛奶**：牛奶含有大量的鈣質，鈣有安定神經作用，可以使肌肉放鬆並且維持心跳規律。而牛奶也含有色胺酸，色胺酸又稱為天然助眠劑，能夠安定神經幫助入睡。
- 水果**：富含維生素，可抗氧化、抗發炎，幫助提升腦力、維持長期記憶力。



◎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！